

Witam

W tym tygodniu proponuję wybrać sobie 1 z 4 zestawów do wykonania codziennie, czas realizacji to tylko 5min

1. [https://www.youtube.com/watch?v=fLLScgWQcHc&list=LLMMk2vfmbzMpzUwVmP6X\\_rw](https://www.youtube.com/watch?v=fLLScgWQcHc&list=LLMMk2vfmbzMpzUwVmP6X_rw)
2. <https://www.youtube.com/watch?v=7jNWtbvdymk&list=WL&index=15&t=0s>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=tjZm34Kfpmg&start=1s>
4. [https://www.youtube.com/watch?v=JCcsdL\\_7wZA&start=1s](https://www.youtube.com/watch?v=JCcsdL_7wZA&start=1s)

Pozdrawiam

Tutlewski