

Dzień dobry,

W tym tygodniu proszę wykonać krótki trening z łatwymi ćwiczeniami w formie tabaty.

<https://www.youtube.com/watch?v=MKVe4Zs6KRk>

Zadanie będzie oceniane poprzez przesłanie zdjęcia bądź krótkiego filmiku na awfjoe@gmail.com

Szczególnie zachęcam osoby, które nie wykonały żadnego zadania, albo nie wszystkie. Znajdują się one cały czas na stronie internetowej szkoły.