Dzień dobry

Kolejne zadanie dla Was to ćwiczenia do wykonania w domu, codziennie przez tydzień.

Proszę o nagranie krótkiej relacji jak wykonujecie zadanie, w postaci filmu i przesłanie jej na wcześniej podanego maila

adamidzikowskiwf@gmail.com

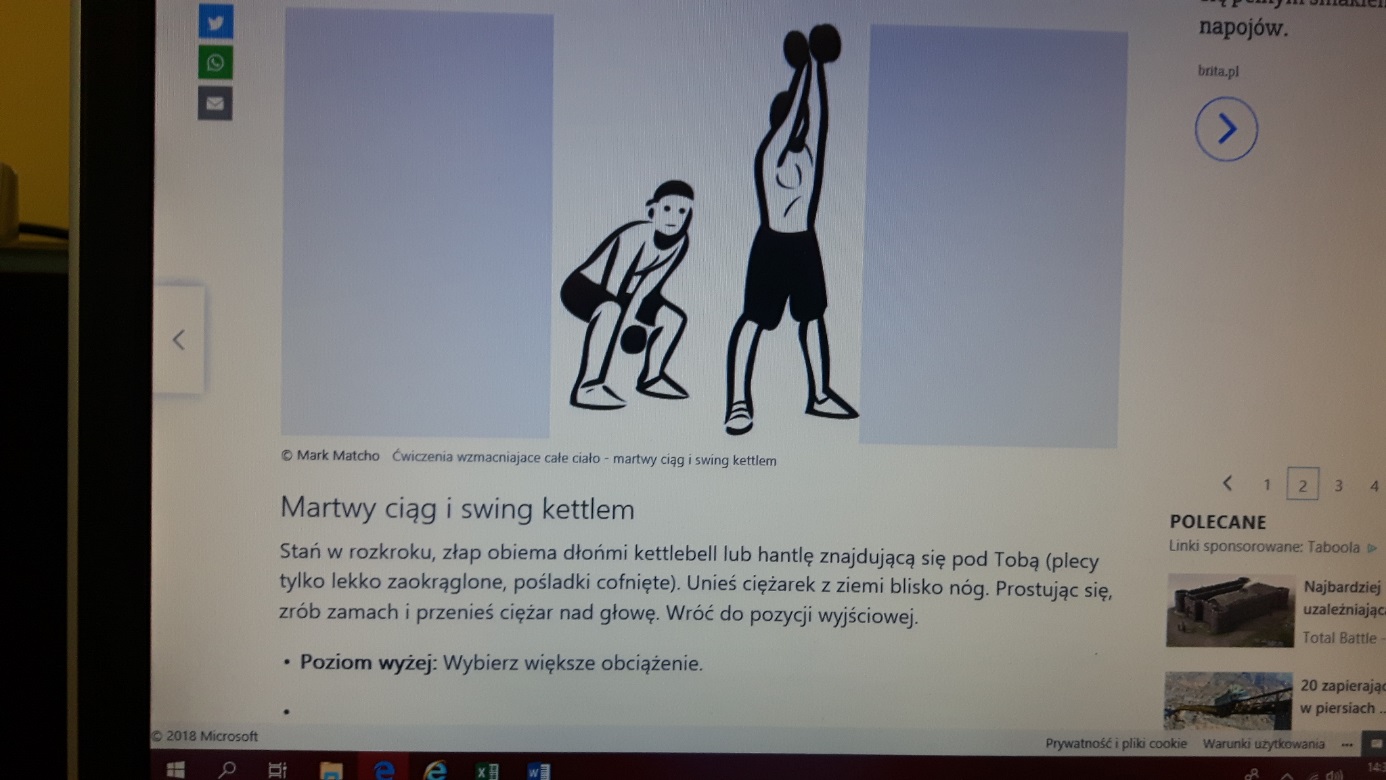
Zamiast ciężarka może być butelka z wodą.

Uwaga! Proszę aby filmiki były krótkie ok 10, 15 sek. Tak żeby nie przekraczały 25MB

Pozdrawiam Adam Idzikowski

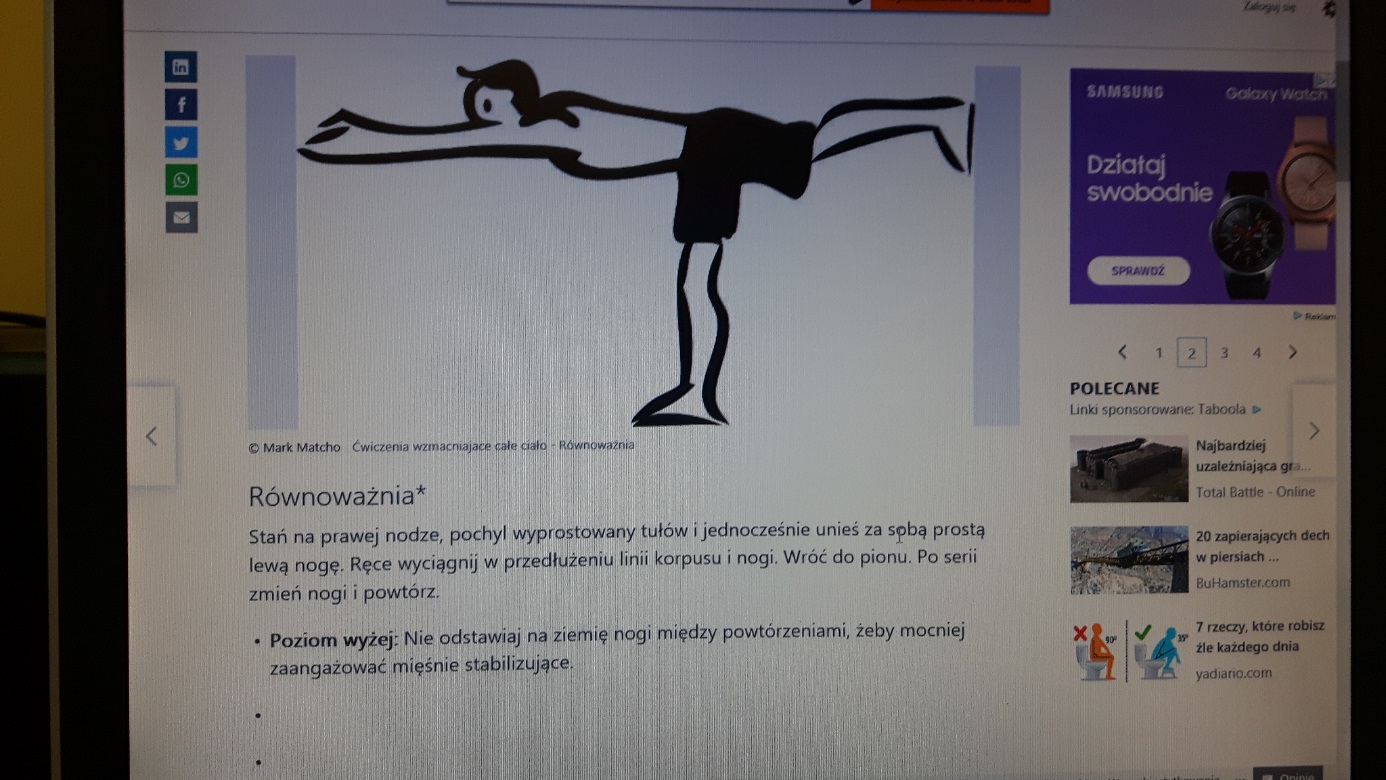
Ćwiczenie 1

3 serie po 10 powtórzeń



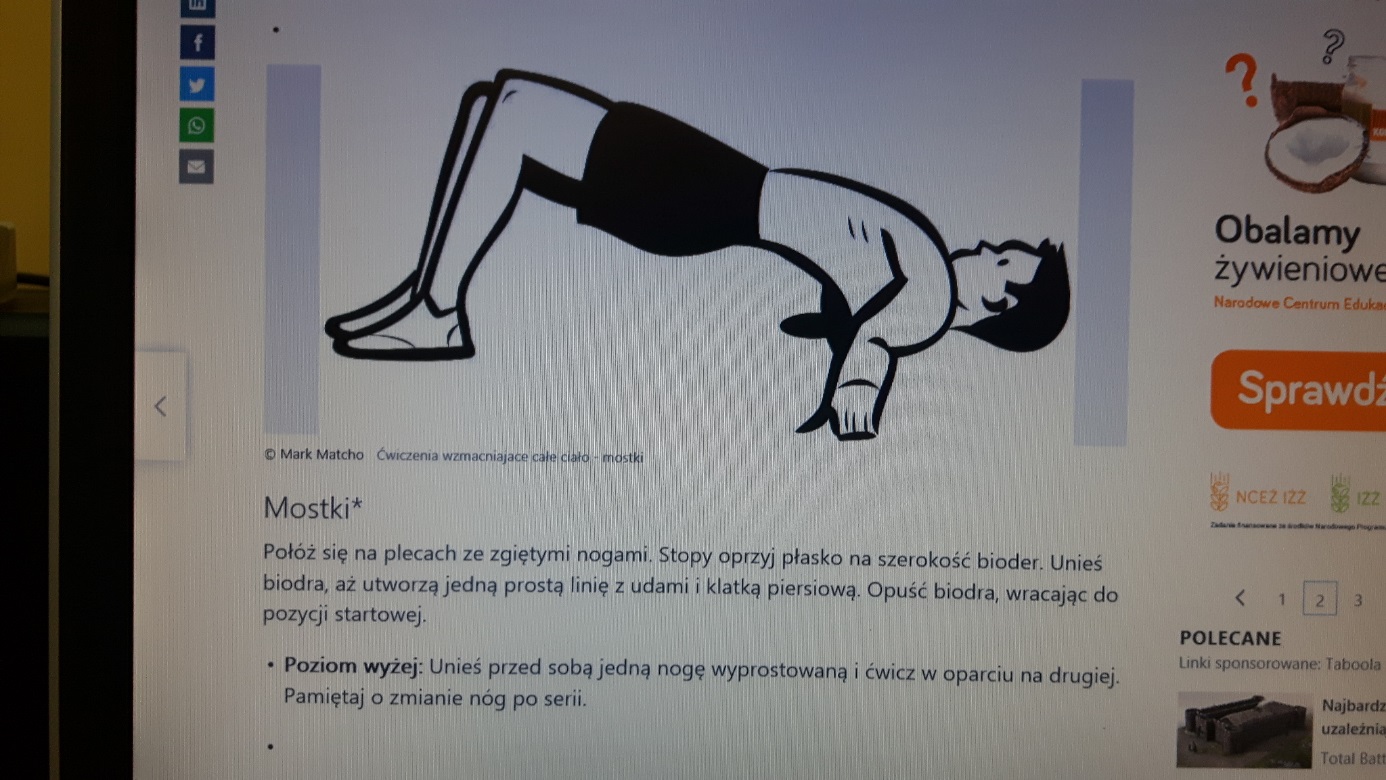
Ćwiczenie 2

3 serie po 10 powtórzeń



Ćwiczenie 3

3 serie po 10 powtórzeń



Ćwiczenie 4

3 serie po 5 powtórzeń na jedną stronę, 5 na drugą stronę.

