Dzień dobry

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

Ponad to szansa na zdobycie dobrej oceny, ponieważ proszę o nagranie krótkiej relacji jak wykonujecie zadanie, w postaci filmu (ok 10 sekund nie więcej niż 25 MB) i przesłanie jej na wcześniej podanego maila

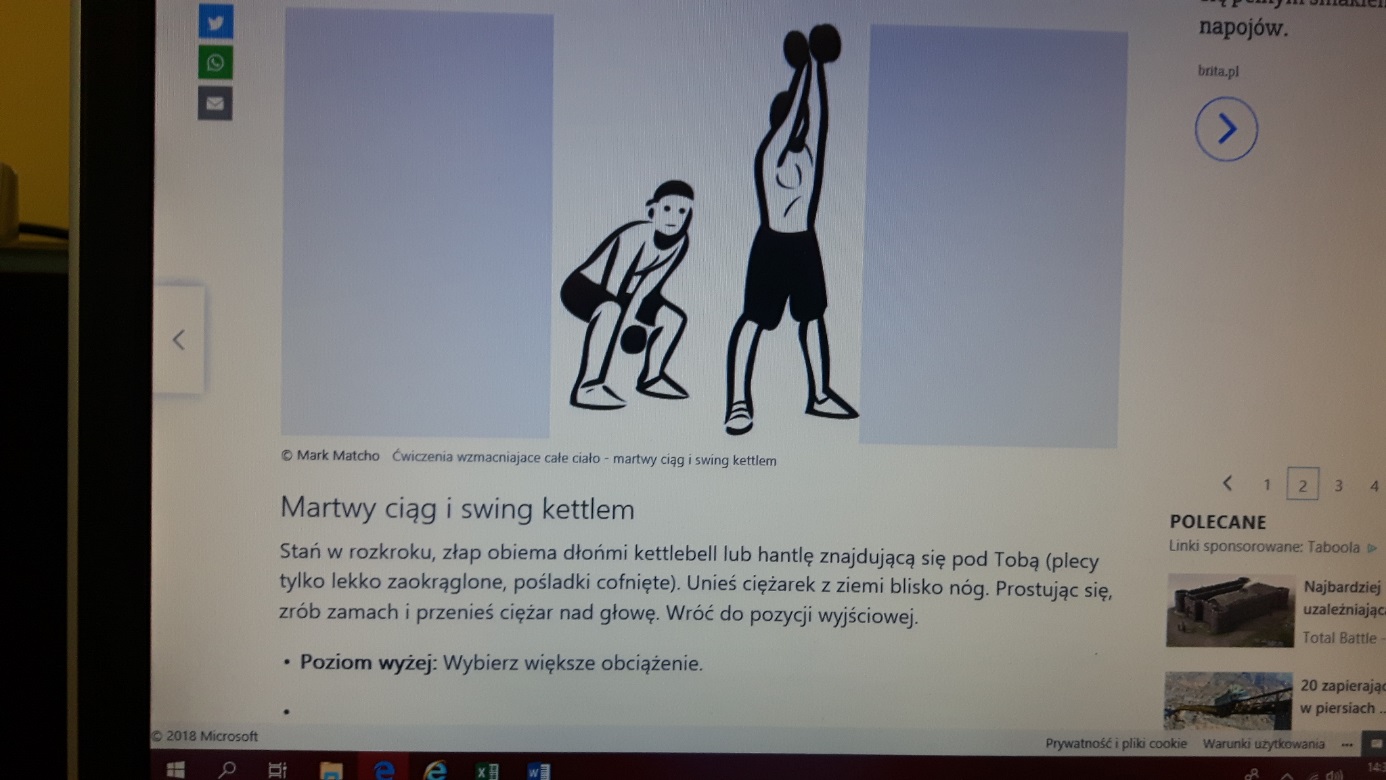
(idzik-piotr@wp.pl)

Zamiast ciężarka może być butelka z wodą.

Pozdrawiam Piotr Idzikowski

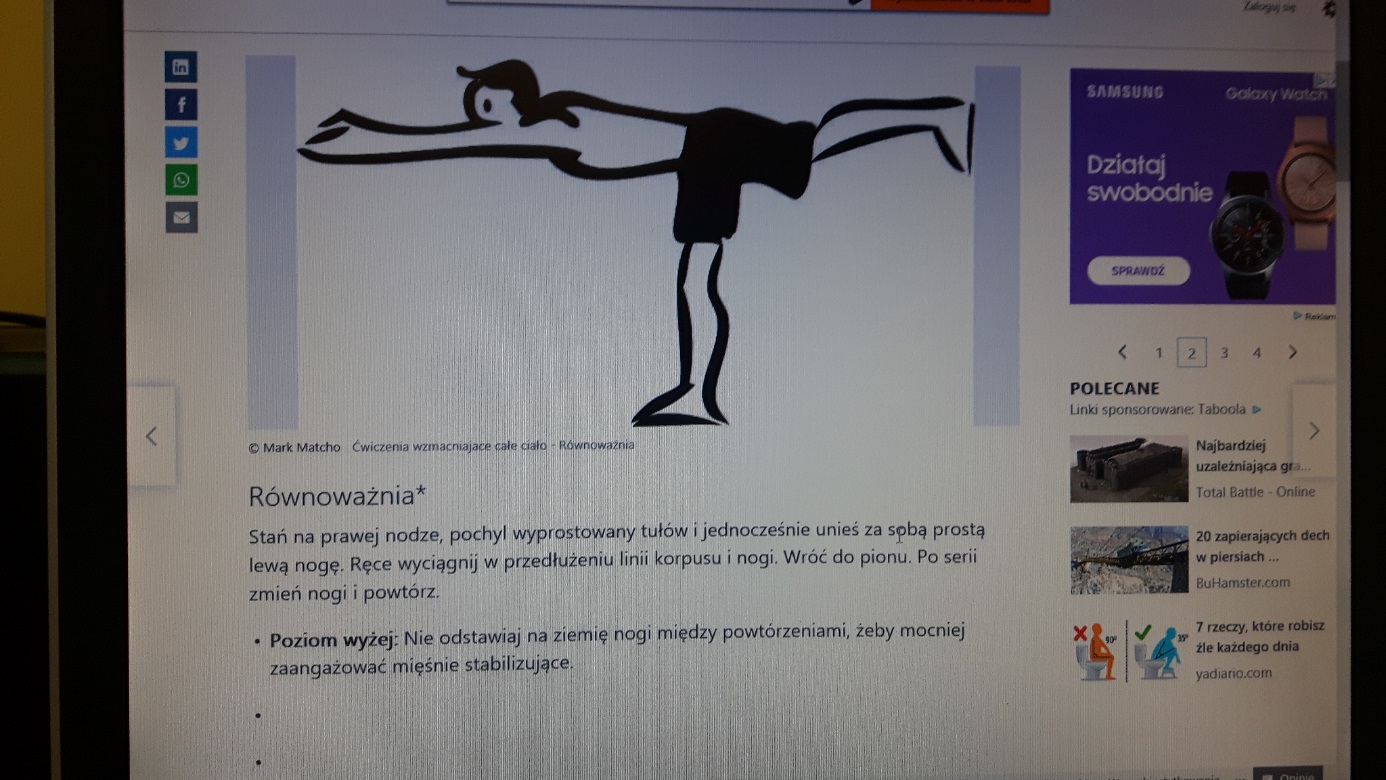
Ćwiczenie 1

3 serie po 10 powtórzeń



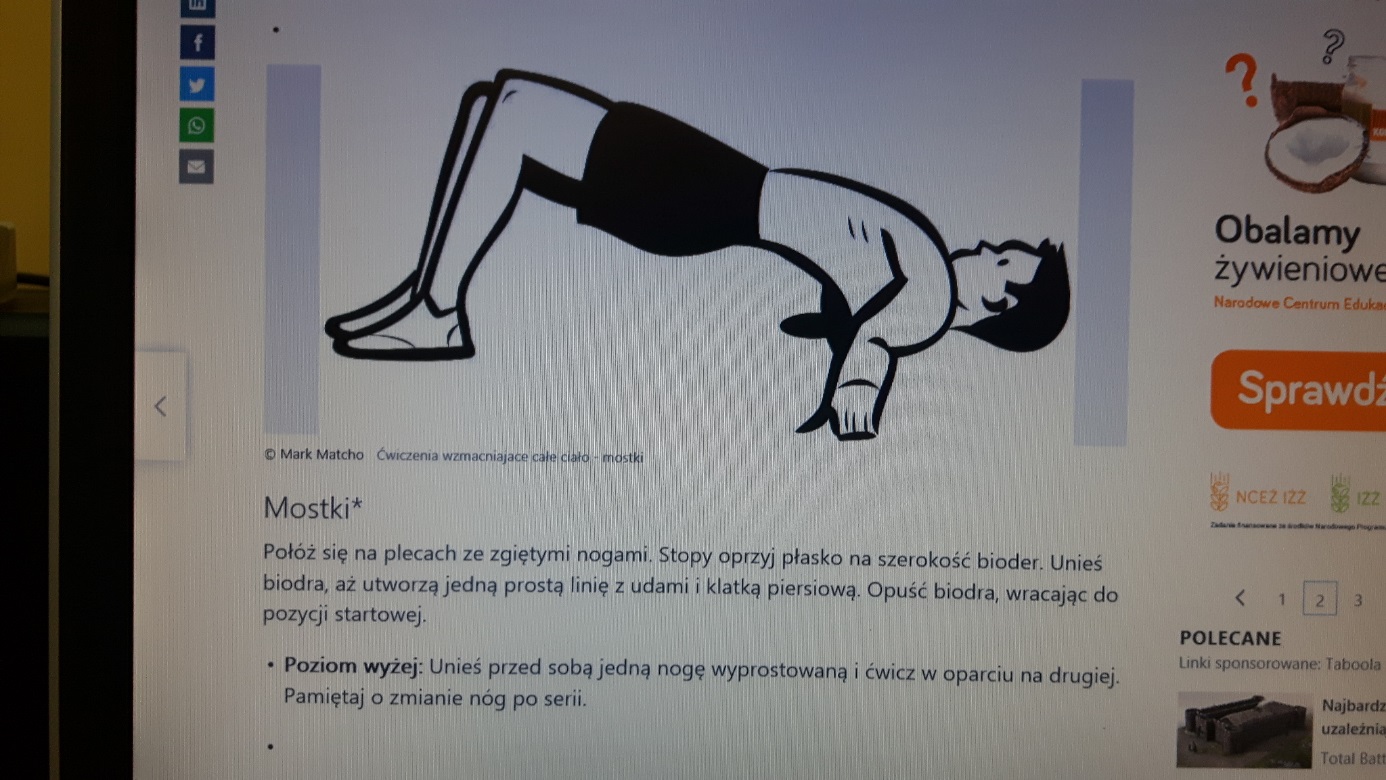
Ćwiczenie 2

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.

