

Wychowanie fizyczne

Klasa Ia

Data: 02.04.2020 r.

TEMAT: Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha.

Zachęcam do wykonania ćwiczeń, które z łatwością można wykonać w domu.

Ćwiczenia dostępne pod linkiem:

<https://wspolczesna.pl/cwiczenia-na-miesnie-brzucha-od-czego-zaczac-jak-cwiczyc-i-jak-utrzymac-efekty/ar/13321418>

Pozdrawiam

Stanisław Strelczuk