

kolanach, stopy na podłodze) - wykonaj 30 brzuszków								
4. Zadanie - wykonaj 3 serie po 8 pompek (komu trudno to na kolanach z wysunięciem brody daleko przed dłoń)								
5. Zadanie - wykonaj w ustawieniu bokiem do przeszkody (zwinęty w rulon ręcznik) przeskoki obunóż w prawo i w lewo 3 serie po 20								
6. Zadanie - wykonaj w pozycji stojąc 6 głębokich wdechów i wydechów wciągając powietrze nosem i wydychając ustami								

- Jeżeli ćwiczenia zostały wykonane codziennie rzetelnie i lojalnie przez 6 dni postaw sobie ocenę 5 w końcowej rubryce.
- Dodatkowo weekend po + za każdy dzień dostaw w końcowej rubryce.
- Jeśli coś Ci nie wyszło lub zaniedbałeś oceń siebie sam.
- Wypełnioną tabelkę odeślij do 14.04.2020 r. na adres uks.klukowiak@wp.pl *W temacie wpisz imię, nazwisko i klasę.*
- POWODZENIA

Mariusz Gregorczuk