

## **Link i wiadomość dla uczniów klas VI A, VI B, VI F, VI G.**

Kochani Uczniowie!

W związku z brakiem możliwości ćwiczeń podczas lekcji w szkole przesyłam Wam link z krótkim i prostym treningiem, który zajmie Wam maksymalnie 20 minut. W miarę swoich możliwości ćwiczenia możecie wykonywać w krótszych seriach np. rozpocząć od 15 sekund i z każdym dniem starać się wydłużać czas ćwiczeń do 30 sekund tak jak w filmie. Ćwiczenia możecie wykonywać w pokoju, przedpokoju, kuchni, na tarasie, jedynie współczuję sąsiadom mieszkającym piętro niżej.

Ze sportowym pozdrowieniem Maciej Barnaś

[https://www.youtube.com/watch?v=Dk\\_o7z7Q8-c](https://www.youtube.com/watch?v=Dk_o7z7Q8-c)