

ĆWICZENIA NA PŁASKI BRZUCH

ROZGRZEWKA

Wykonaj kilka ćwiczeń, które dobrze znasz z naszej z codziennej rozgrzewki na lekcjach wychowania fizycznego (pamiętaj, żeby rozgrzać wszystkie partie ciała).

A

ćwiczenie 1



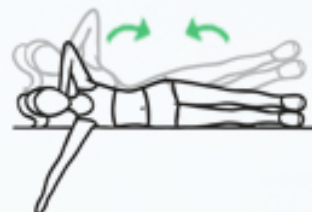
ćwiczenie 2



ćwiczenie 3



ćwiczenie 4



B

ćwiczenie 1



ćwiczenie 2



ćwiczenie 3



ćwiczenie 4



C

ćwiczenie 1



ćwiczenie 2



ćwiczenie 3



ćwiczenie 4



D

ćwiczenie 1



ćwiczenie 2



ćwiczenie 3



ćwiczenie 4

