

## WYCHOWANIE FIZYCZNE KL.7-8

**Data:** 8.06.2020r.

**Temat: Trening ABS - wzmacnianie mięśni brzucha .**

8 ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha. W każdej serii 45 sekund pracy,  
15 sekund odpoczynku.

Kliknij! Ćwiczmy!

<https://ewf.h1.pl/student/?token=vzaDJDdjRFGoGSAdawAlelhYhiiRT5lufgy35DgGnCbXO7wRzd>

Miłej pracy . Pamiętaj o przerwie w nauce.!!!