Testnevelés-4.a - 9.hét

2020.május 11. és május 15 között végezzétek el a feladatokat!

Kedves Gyerekek!

Ezen a héten, lehetőleg mindennap végezzetek el a következő gyakorlatokat!

24. Bemelegítés

<https://www.youtube.com/watch?v=5lKloj_gytI>

22. Combszálkásító és fenékformáló gyakorlatok

<https://www.youtube.com/watch?v=s6DYewPJjaU>

23. Láberősítő gyakorlatok

<https://www.youtube.com/watch?v=DX5rrmeJF9Y>

25. Hátizmok erősítése.

<https://www.youtube.com/watch?v=uId3qvtAetA>

Egészségetekre!