

Witajcie w kolejnym tygodniu, w którym nie możemy spotykać się na treningu. Mam wielką nadzieję, że jeszcze w tym roku szkolnym zejdziemy na wodę. Póki co musimy sobie radzić w domu. Wiem, że macie mnóstwo pracy zadanej przez nauczycieli szkolnych, nie zapominajcie jednak o aktywności ruchowej w domku. Kilkunastominutowe ćwiczenia pozwolą Wam utrzymać kondycje fizyczna a także pozwolą odrobinę oderwać się od komputera i nauki.

Proponuję Wam w tym tygodni poćwiczyć z Kasią ćwiczenia stabilizacyjne. Dostosujcie ilość ćwiczeń do Waszych możliwości tak samo jak częstotliwość ćwiczenia. Gdybyście mieli jakieś pytania proszę o kontakt rwsport@op.pl

Oto link: <https://www.youtube.com/watch?v=rtfCgf-POro>

Miłej zabawy

Wiesław Rakowski