**ZADANIA NA 25-29.05.2020**

**PONIEDZIAŁEK 25.05.2020**

1.ROZGRZEWKA

<https://www.youtube.com/watch?v=OkCwToiE6XY>

2. CZEŚĆ GŁÓWNA WZMACNIANIE SIŁY MIEŚNI RĄK -JOGA

<https://www.youtube.com/watch?v=VJ874B6Lsww>

3. STRETCHING

<https://www.youtube.com/watch?v=TeLIWjwN_8k>

**WTOREK 26.05.2020**

1. ROZGRZEWKA

<https://www.youtube.com/watch?v=OkCwToiE6XY>

1. CZEŚĆ GŁÓWNA KSZTAŁTOWANIE SIŁY MIĘŚNI BRZUCHA -TABATA

<https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmIws>

3.ROZCIĄGANIE

<https://www.youtube.com/watch?v=wSSXzWO2dMo>

**ŚRODA 27.05.2020**

FILM O ***MICHAELU JORDANIE***

<https://www.youtube.com/watch?v=0rlPm41qWA0>

**CZWARTEK 28.05.2020**

1.ROZGRZEWKA

<https://www.youtube.com/watch?v=dMhg9drzN2k>

 2. CZĘŚĆ GŁÓWNA TABATA

<https://www.youtube.com/watch?v=n5Sdyj1VPgY>

1. ROZCIĄGANIE

<https://www.youtube.com/watch?v=ly4JxeW77M8>

**PIĄTEK 29.05.2020**

ZUMBA –LET'S DANCE

<https://www.youtube.com/watch?v=NYFsMsD0n7k>