

Klasa 8a – Lekcja Judo 8.2.22

Temat: Kształtowanie gorsetu mięśniowego

Dzień dobry, dziś po raz kolejny zajmiemy się przygotowaniem motorycznym. To bardzo ważna część przygotowania sportowca.

Jak zwykle postuży Wam do tego kolejny odcinek sensei online.

Poniżej zobaczcie jak trenuje jedna z legend Judo Ilias Iliadis.

Miłego oglądania 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=w4W9bq591Xg&t=38s>

https://www.youtube.com/watch?v=SUKb2_NABak

