**Poprawiamy kondycję- wykonujemy trening całego ciała w domu.**

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Zapoznaj się z zestawem ćwiczeń:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Zadanie nr.1 Jeśli masz możliwość wykonaj rozgrzewkę w miejscu i 1-3 serie ćwiczeń (wybierz ilość serii).