Pamiętajcie! Ruch to zdrowie - ruch to życie, a codzienna aktywność ruchowa stanowi niezbędny element naszego zdrowia.  
W ramach akcji Zostań w domu - ćwicz proponuję dzisiaj zajęcia domowego Fitness ale prowadzone w języku angielskim. Będziecie zatem mogli doskonalić nie tylko formę fizyczną, ale również szlifować swój j. angielski.  
1.Wykonaj dowolną rozgrzewkę np. włącz film Turbo rozgrzewka:  
<https://liblink.pl/nVnfmQGM2n>  
lub wykonaj ćwiczenia według podanego poniżej scenariusza:  
Bieg w miejscu,  
Pajacyki,  
W miejscu - skip A (lub pół skip),  
W miejscu - skip C (lub pół skip),  
W truchcie w miejscu krążenie ramion w przód i w tył,  
W staniu wymachy ramion przed sobą i nad głową,  
W podporze przodem (jak do pompki) naprzemienne dostawianie lewej i prawej nogi do dłoni (pozycja wykroku),  
W staniu skręty tułowia w prawo i lewo,  
W staniu wymachy prawej a następnie lewej nogi w przód i w tył,  
W staniu wymachy prawej a następnie lewej nogi w bok,  
Dowolne ćwiczenia rozciągające.  
2. Włącz trening i ćwicz:  
<https://liblink.pl/qgyqhvOker>  
3. W końcowej części zajęć wykonaj kilka ćwiczeń rozciągających i uspokajających np.:  
<https://liblink.pl/gESuuNYWr2>  
lub według własnej inwencji.  
W treningu tym uwzględnionych zostało szereg ćwiczeń, które znacie z  lekcji wychowania fizycznego. Są to naprawdę proste ćwiczenia, nie wymagające żadnego sprzętu - szczerze polecam.