

Zadania dla klasy na dzień 10.11

WF

Filmiki instruktażowe. Jeśli coś jest za trudne można ćwiczenia zmodyfikować dopasowując je do swoich możliwości. Tak samo jeśli chodzi o tempo.

ROZGRZEWKA ORAZ PODSTAWOWE POZYCJE DO ĆWICZEŃ - PRZYPOMNIENIE

<https://ewf.h1.pl/student/?token=QKgmpw9jPC3eVRubVf5RB9jMGfche2XbYTESb5jkFiRUZPUYL4>

<https://ewf.h1.pl/student/?token=Wumv0kqFz0zSE0upI3tUeFk6DDCMC1vaqQ002Zks5S0UDms4Si>