

Zadania WF (14-20.12.)

Zadania do wykonania w tygodniu:

1. Mikołajkowy zestaw ćwiczeń

Postaraj się wykonać 1 Serię ćwiczeń poniżej, jeżeli za mało, to śmiało wykonuj kolejne serie.

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

2. Challenge z mamą lub tatą:

Poniżej przedstawiam challenge do wykonania z mamą lub tatą. Bardzo chętnie zobaczę Wasze układy. Można je przesłać na: wfedukacjahr@gmail.com

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

3. Zdrowy posiłek:

Przygotuj samodzielnie **ZDROWE** śniadanie dla siebie lub kogoś z rodziny, zrób zdjęcie i pochwal się swoim pomysłem wysyłając na :

wfedukacjahr@gmail.com

POWODZENIA! ☺

