

Kedves Gyerekek!

Kérjétek meg apát, anyát segítsen a gyakorlatoknál!

A hét edzés feladata:

https://www.youtube.com/playlist?list=PL_pjtNg2FxAqqFyhsDy9NjfufTUMckkhX

Első héten az 1. (bemelegítés) 4. (első edzés) és 5. (levezetés) videót kell megcsinálni.

Második héten 1.(bemelegítés) 2.(edzés) és 3. (levezetés)

A 6 gyakorlatot 20 mp munka 10 mp pihenővel 2x kell végig csinálni!

Ajánlott heti edzésszám: 1-2