

30 perc sporttevékenység 5.

Végezzetek 30 perc sporttevékenységet naponta.

Ajánlás:

Bemelegítés - Dinamikus gyakorlatok

<https://www.youtube.com/watch?v=0YiV9j3Fy-s>

15 perces HIIT edzés

https://www.youtube.com/watch?v=H_NB2K0mk6w

Nyújtás 10 percben - teljes test

https://www.youtube.com/watch?v=lcg9xFMfV_4

Várom a mozgásról a képeket vagy a videókat! Hajrá!

Szorgalmi feladat 5-ért! - Film - Terepfutás (McFarland)

Miután megnézted a filmet, válaszolj a csatolt 15 kérdésre.

Válaszaidat írd le egy papírra áttekinthetően, fotózd le és küldd vissza ide!

Biztosan tetszeni fog a film, érdemes megnézni! Jó szórakozást!