**WIRTUALNE LEKCJE WF-u**

1. **Ćwiczenia dla wszystkich.**

<https://www.youtube.com/watch?v=qREgqFYxl-Q>

Poniżej lista wszystkich ćwiczeń, które zostały zawarte i zademonstrowane na filmie:  
1. Skakanie na skakance – jump ropes,  
2. Bieg bokserski – punch run,  
3. Pajacyki – jumping jacks,  
4. Przysiady – squat,  
5. Krokodylki – buerpee,  
6. Bieg w podporze – mountain climbed,  
7. Deska – plank,  
8. Pompki – Pusch ups,  
9. Spięcia brzucha – knee to chest,  
10. Unoszenie bioder – glute bridge.

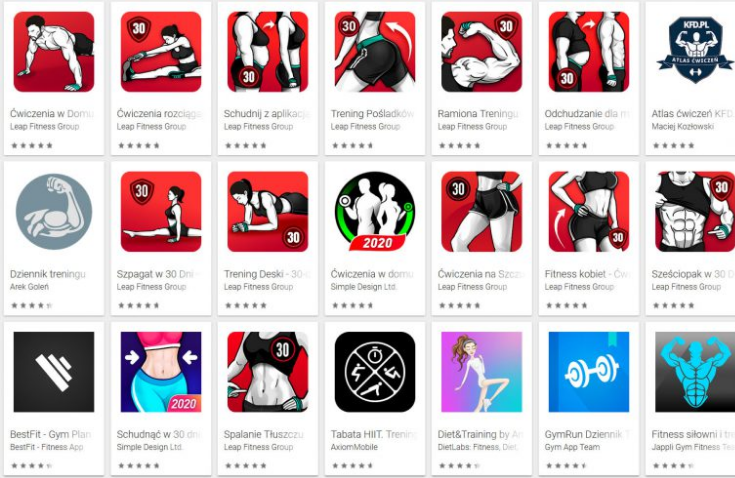
1. **10 ćwiczeń z krzesłem.**

<https://www.youtube.com/watch?v=DP5Gib9SXo8>

1. **10 ćwiczeń z piłeczką.**

<https://www.youtube.com/watch?v=q8YgZR3GGU4>

# Google Play i aplikacje z ćwiczeniami



Więcej na stronce YT BIELCECKI-ES

<https://www.youtube.com/channel/UCmlhNjQPRNvttJQanXp-XEw>

Serdecznie zapraszam