



Mój Fit plan

Forma aktywności ruchowej	Poniedziałek	Wtorek	Czwartek	Piątek
	KWADRACIAKI	DRABINKA KOORDYNACYJNA	TABATA	MOJA ULUBIONA FORMA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ
				
Zadanie dla Ciebie	Wpisz, 4 wybrane numery z obwodu stacyjnego (załącznik 2)	Opisz krótko Twoje nowe ćwiczenie na drabince koordynacyjnej	Podaj tętno spoczynkowe (przed rozpoczęciem ćwiczeń) i powysiłkowe	Wpisz wybraną formę aktywności fizycznej i czas jaki poświęciłeś na ćwiczenia
Wpisz odpowiedź				
Twoje uwagi				