**WF 12.05.20r.**

Temat: Kształtowanie wytrzymałości fiz. i wydolności fizycznej. Sprawdzian.

1. Wykonaj indywidualną rozgrzewkę 5 minutową.
2. Kształtowanie wytrzymałości fiz. i wydolności fiz.- bieg w miejscu 30 min. Sprawdzian.(Messenger)
3. Wykonaj ćwiczenia rozciągające według własnej inwencji.

Zadanie : Poczytaj w tym tygodniu o pomiarze tętna. Ile powinno wynosić spoczynkowe a ile po wysiłku. Ponadto proponujemy ćwiczenia:

<https://www.youtube.com/results?search_query=%23FITJESIE%C5%83>