KARTA DZIENNEJ AKTYWNOŚCI UCZNIA

TYDZIEŃ 1 – 30.03 – 06.04

**ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE NA WŁASNYM CIĘŻARZE CIAŁA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| LP. | DZIEŃ TYGODNIA | WYLOSOWANE ĆWICZENIA | ILOŚĆ POWTÓRZEŃ / CZAS TRWANIA |
| 1. |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| 2. |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| 3. |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| 4. |  |  |  |
|  |  |
|  |  |