**Tydzień 18.05-22.05**

**1.Wykonuj po jednym zestawie ćwiczeń na dzień**

 a)ćwiczenia ogólnorozwojowe na całe ciało

 b)ćwiczenia na dolne partie mięśni (nogi)

 c)ćwiczenia wzmacniające brzuch

<https://www.youtube.com/watch?v=QcFMkdea05k>

**2.Tabata**

<https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g>