22.04.

T: Bieg średni i długi

Bardzo dobrze poszło Wam z biegami krótkimi, teraz przejdziemy do biegów średniodystansowych i długich. Pomyśl i wymień dystanse tych biegów.

Proszę poćwicz z jedną z najlepszych Polskich zawodniczek w tych biegach. Czekam na Wasze odpowiedzi.

<https://www.youtube.com/watch?v=BSGx5OHzxcg> ćw. Z Joanną Jóźwik /lekkoatletką/

Poszukaj inne Polskie gwiazdy sportu ćwiczące w domach – podziel się z Nami Powodzenia.