Testnevelés

Végezzétek el a 15 perces testedzést!

https://www.youtube.com/watch?v=PSj_U9EuD_0

A mozgás után pihenj egy kicsit, és számold meg, hogy hány felülést tudsz csinálni kifulladásig, max. 4 perc alatt. Tudod, hanyattfekvésben hajlított lábak, talpad a földön, tarkón a kezed. Ahogy szoktuk év elején, és év végén. Ha végeztél, küldd el a számot!