

PIĄTEK 24.04.2020

ROZGRZEWKA

Wykonaj swoją ulubioną rozgrzewkę z zajęć judo czas trwania rozgrzewki 3 minuty (postaraj się płynnie zmieniać ćwiczenia)

ZADANIE GŁÓWNE walka z cieniem TANDOKU RENCHIU

WYKONUJEMY 5 WALK Z CIENIEM PO 2 MINUTY (wykonaj maksymalnie jak najwięcej różnych wejść do znanych ci rzutów)

PRZEWRA MIĘDZY WALKAMI 2 MINUTY

DO BOJU □ □