DOCENTE: BERNINI GIAN LUCA

ATTIVITA’ FISICA 03 ESERCIZI PER BRACCIA CON PESETTI ED ELASTICI 27 MINUTI.

MATERIALE UTILIZZATO: PESI DA 0.5 0 1 KG O BOTTIGLIE DI ACQUA (0.5 1 LITRO) ELASTICO 50 CM.

ACCEDENDO AL LINK POTRETE VEDERE LA VIDEOLEZIONE.

CTRL + CLIC PER VISUALIZZARE IL VIDEO

<https://www.youtube.com/watch?v=qvhQyu0IqN0>

BUONA ATTIVITA’