**04.05.2020**

Temat: Slow jogging

<https://www.youtube.com/watch?v=EK3ITK5BpHk>

**05.05.2020**

Temat: Biegać rano, czy wieczorem?

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

**06.05.2020**

Temat: Czy biegać na czczo?

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

**08.05.2020**

Temat: Kiedy i jak biegać?

<https://www.youtube.com/watch?v=21rXVHWjWWs>

W razie pytań pisz na mail: [mmm67@op.pl](mailto:mmm67@op.pl).