

Idræt i Lysegrøn

Lysegrøn arbejder lige nu og de næste uger med at styrke kroppen, i form af forskellige øvelser. Vi arbejder med begreber som aerobt, anaerobt, dynamisk og statisk. De har i den forbindelse fået lektier for, hvor de har fået et skema med hjem, for at træne hverdag og få noteret det ned. I må meget gerne opfordre til deres træning, fx ved at gøre det sammen med dem ☐ En eller to forskellige ting om dagen, er bedre end ingen.

God træning

Trænings hilsner fra Maria ☐