**KIROLA EGITEKO ORDUA**

**HORA DE HACER DEPORTE**

Kirola planing (stop virus) :

Egun on danori🙋‍♂🙋‍♂

Saioak ez dira oso luzeak, Lehenengo hiruretan kardio egingo dugu, modu erreza eta dibertigarria. Gogoratu arropa eroso eta ez molestatu asko auzokuei💪💪💪💪

<https://www.youtube.com/watch?v=d3LPrhI0v-w&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=5MBEyQIlrfo&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=mhHY8mOQ5eo&feature=youtu.be>

Jarraitzeko besoak, tríceps eta bíceps kaña apur bat emateko... Honetarako etxean ziurasko daukazuela ur botila pare bat

<https://www.youtube.com/watch?v=ZIm_qrJSOds&feature=youtu.be>

Eta amaitzeko donuts eta napolitana guzti horiek erretzeko eta sabela lisua edukitzeko hauxe👏💪

<https://www.youtube.com/watch?v=Pvxj-1dgVk0&feature=youtu.be>

Honekin batera ere gogoratu egun hauetan asko ez gara mubitzen beraz osasuntsu jan eta utzi txerrikeriak astebururako soilik...

Ánimo.... Lortuko dugu🪂🪂🪂🪂🪂