

# Chłopiec robi plank na ścieżce w parku



**kolorowanki.pl** powered by 

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-06662



**kolorowankioli.pl**

K-06662 · Wiek 5-12 lat

# Chłopiec robi plank na ścieżce w parku

Plank można ćwiczyć wszędzie, nawet na trawie w parku. Całe ciało trzeba utrzymać proste i nieruchome przez kilka chwil.

## Ciekawostka

Podczas planku pracują mięśnie całego ciała naraz, mimo że nie wykonuje się żadnego ruchu.

## Sugerowane kolory

Koszulka pomarańczowa, spodenki czarne, trawa zielona, drzewa w tle.

## Wskazówka dla rodzica

*Zróbcie konkurs, kto dłużej utrzyma deskę - to wspólna i wesoła rywalizacja.*



<https://animatolka.pl>

ŚLĄSK: Eventy firmowe i miejskie · Szkolne ·  
Przedszkolne · Wesela · Komunie