

ĆWICZ Z PANEM TOMKIEM

BIEG W MIEJSCU:

<https://www.youtube.com/watch?v=i8WQsnYUxxE> 1-2 minuty

SKIP A:

<https://www.youtube.com/watch?v=K09oGZ1BAHM> 30.sekund

SKIP C:

<https://www.youtube.com/watch?v=fkLVFKzQQIY> 30 sekund

SKOK DO PÓŁPRZYSIADU:

<https://www.youtube.com/watch?v=MZowysKUXhM> 10 powtórzeń

ŁYŻWIARZ:

<https://www.youtube.com/watch?v=sDYS6BSp2pw> 30 sekund

POMPKI:

<https://www.youtube.com/watch?v=yNUhGrDwilc> 10 powtórzeń