

Koszykówka w domu

1. Rozgrzewka

Trucht w miejscu 2 x 2 minuty

2. Część główna

Wykonuj ćwiczenia tak jak na filmie.

<https://www.youtube.com/watch?v=sia-VE9SN9I>

3. Część końcowa

Leżenie na plecach przez 2 minuty z zamkniętymi oczami.