

Piłka koszykowa cz. 2

1. Rozgrzewka

Trucht w miejscu przez 2 minuty x 3

2. Część główna

Wykonuj ćwiczenia jak na filmie

<https://www.youtube.com/watch?v=0fkwbmYSWOs>

3. Część końcowa

Leżenie na plecach przez 2 minuty