

## Piłka siatkowa 3

1. Rozgrzewka : [https://youtu.be/0\\_o08y9viyM](https://youtu.be/0_o08y9viyM)

2. Trening część główna

[https://www.youtube.com/watch?feature=share&v=E\\_L0JcYJE2g&fbclid=IwAR2IC3Vh3PHnESkw8549FGtfyZrYyB82eU0iirI5RLlp2gfPcHWiDAW-IOI&app=desktop](https://www.youtube.com/watch?feature=share&v=E_L0JcYJE2g&fbclid=IwAR2IC3Vh3PHnESkw8549FGtfyZrYyB82eU0iirI5RLlp2gfPcHWiDAW-IOI&app=desktop)

3. Rozciąganie : <https://youtu.be/Mb6gLj9FYLI>