

V/VI usprawnianie ruchowe

Paweł, Rafał

Dzień dobry,

Chłopcy najpierw rozgrzewka:

https://www.youtube.com/watch?v=4wYYLn4gO9k&feature=emb_rel_pause

a potem krótki trening

https://www.youtube.com/watch?v=CBxAWXXnDCc&feature=emb_rel_pause

Pozdrawiam