

## **Zet12 usprawnianie ruchowe**

**Sylwester**

Dzień dobry,

Najpierw rozgrzewka:

[https://www.youtube.com/watch?v=4wYYLn4gO9k&feature=emb\\_rel\\_pause](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](https://www.youtube.com/watch?v=CBxAWXXnDCc&feature=emb_rel_pause)

Pozdrawiam