

Bieg bokiem z dotykiem pacholzków.

Powtórzeń: 3/3

Odoczynek: 45 sek

Serii: 3-4

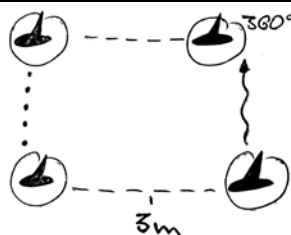


Skoki obunóż przez pacholki lub płotki.

Powtórzeń: 6-10

Odoczynek: 45 sek

Serii: 3-4



360° po kwadracie.

Bieg przodem/bokiem/tyłem.

Powtórzeń: 1-2

Odoczynek: 45 sek

Serii: 3-4

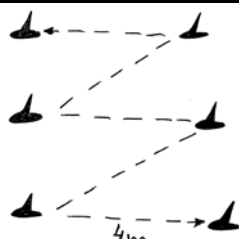
**RZUT
FOREHAND**

Rzut piłką lekarską 1-3kg z forehandu.

Powtórzeń: 8-12

Odoczynek: 45 sek

Serii: 3-4



Slalom z dotykiem pacholzków.

Przodem i powrót tyłem.

Powtórzeń: 1-2

Odoczynek: 45 sek

Serii: 3-4

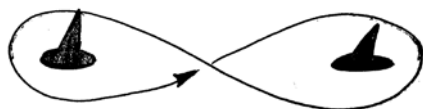
**RZUT
BACKHAND**

Rzut piłką lekarską z backhandu.

Powtórzeń: 8-12

Odoczynek: 45 sek

Serii: 3-4



Slalom po ósemce bokiem.

Powtórzeń: 4-6

Odoczynek: 45 sek

Serii: 3-4

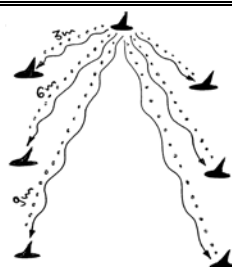


Rzut zza głowy piłką lekarską 1-3 kg.

Powtórzeń: 8-12

Odoczynek: 45 sek

Serii: 3-4



Bieg przód/tył z dotykiem pacholzków.

Powtórzeń: 1-2

Odoczynek: 45 sek

Serii: 3-4