**WF 01.06-05.06**

**01.06.**Ćwiczenia na wyskok

<https://www.youtube.com/watch?v=zCnTl-Mki9g>

**03.06.** Jak skakac na skakance?

<https://www.youtube.com/watch?v=nS8gGrKXgBQ>

**04.06.** trening mięśni brzucha

<https://www.youtube.com/watch?v=LIbqNET5NSs>

**05.06.** Ćwiczenia poprawiające siłę, stabilizacje i koordynacje

<https://www.youtube.com/watch?v=C9KOlbwWlx0>

jak coś wiecej byście chcieli to: [srokwi7@wp.pl](mailto:srokwi7@wp.pl)