**Rozgrzewka. Trening dla początkujących**

<https://www.youtube.com/watch?v=XV3g2c9SC-g>

Ćwiczenia ogólnorozwojowe ( sam dostosuj do swojego samopoczucia)

Uwaga : Ćwiczenia z piaskiem można zastąpić poduszką lub innym przedmiotem np. kijkiem)

<https://www.fit.pl/cwiczenia/cwiczenia-do-wykonania-domu/11230>