

1. Krótka historia wf.

<https://www.youtube.com/watch?v=miKhvd2rtJ8&feature=stare>

2. trening motoryczny w domu piłka nożna

<https://www.youtube.com/watch?v=zPageHu9BGI&feature=share>

3. cwiczenia ogólnorozwojowe z ręcznikiem

<https://www.youtube.com/watch?v=qHobgNEjrrQ&feature=share>

4. doskonalenie rzutu do kosza

<https://youtu.be/tYnWpc4yDbU>