

Witajcie po weekendzie dzisiaj na zajęciach zajmiemy się:

Jak zwiększyć siłę, stabilizację i koordynację? TRENING FUNKCJONALNY

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

Z wiadomości o sporcie polecam krótki film przybliżający biegi sprinterskie.

Jakie są? Czym się charakteryzują?

bieg lekkoatletyczny - biegi sprinterskie

<https://www.youtube.com/watch?v=xwNHnCC-fAM>