

TRENING INDYWIDUALNY 28-31.01.2016

Imię i nazwisko:

Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
<p>Żonglerka prawa/lewa stopa</p> <p>Minuty treningu: Rekord dnia:</p>	<p>Żonglerka prawa/głowa/lewa stopa</p> <p>Minuty treningu: Rekord dnia:</p>	<p>Żonglerka 2x prawa/2x lewa stopa</p> <p>Minuty treningu: Rekord dnia:</p>	<p>Żonglerka prawa/lewa stopa/obrót</p> <p>Minuty treningu: Rekord dnia:</p>
<p>Filmik nr 1</p> <p>Minuty treningu:</p>	<p>Filmik nr 1</p> <p>Minuty treningu:</p>	<p>Filmik nr 1</p> <p>Minuty treningu:</p>	<p>Filmik nr 1</p> <p>Minuty treningu:</p>
<p>Zwody: Elastico Flip-flop</p> <p>Minuty treningu:</p>	<p>Zwody: Step over Scissors</p> <p>Minuty treningu:</p>	<p>Zwody: Literka V Cut Back</p> <p>Minuty treningu:</p>	<p>Zwody: The Zidane The Rivaldo</p> <p>Minuty treningu:</p>
<p>Uderzenia /Filmik nr 2 i 3/</p> <p>Ilość powtórzeń: /minimum 20/</p>	<p>Rzuty wolne /Filmik nr 4 i 5/</p> <p>Ilość powtórzeń: /minimum 20/</p>	<p>Uderzenia /Filmik nr 2 i 3/</p> <p>Ilość powtórzeń: /minimum 20/</p>	<p>Rzuty wolne /Filmik nr 4 i 5/</p> <p>Ilość powtórzeń: /minimum 20/</p>
<p>Rozciąganie oraz Ćwiczenia od trenera przygotowania fizycznego /wg zaleceń/</p> <p>Minuty treningu:</p>	<p>Rozciąganie oraz Ćwiczenia od trenera przygotowania fizycznego /wg zaleceń/</p> <p>Minuty treningu:</p>	<p>Rozciąganie oraz Ćwiczenia od trenera przygotowania fizycznego /wg zaleceń/</p> <p>Minuty treningu:</p>	<p>Rozciąganie oraz Ćwiczenia od trenera przygotowania fizycznego /wg zaleceń/</p> <p>Minuty treningu:</p>