

ZAJĘCIA S.O.S.

DZIEWCZYNKI VA

06.05.20.

Witam w kolejnym tygodniu treningu SOS.

W dniu dzisiejszym proponuję trening z siatkarką Dorotą Świeniewicz - była reprezentantką Polski.

Ilość powtórzeń dostosowujemy do swoich możliwości starając się jednocześnie, aby przy każdym ćwiczeniu była ona jednakowa.

Ćwiczenia są proste i łatwe do wykonania w warunkach domowych.

Poniżej wklejam link do filmu i życzę Wam powodzenia ☺

<https://www.facebook.com/PolskaSiatkowkaOfficial/videos/849975125501748/>

Magda Szwagierczak