

Materiał na stronę

1. Ćwiczenia z piłką/ P. Tadajewski

<https://www.youtube.com/watch?v=vJkTZNPd4iA&feature=youtu.be>

2. Ćwiczenia domowe z wykorzystaniem książek i krzesła/ P. Tadajewski

https://www.youtube.com/watch?v=qv_CYry_IHY&feature=youtu.be

3. Stretching statyczny/ P. Tadajewski

<https://www.youtube.com/watch?v=DJnskVPABVA&feature=youtu.be>

4. Piłkarski challenge/ P. Tadajewski

<https://www.youtube.com/watch?v=YjW2xoMn-0k>

5. Challenge sportowy/ P. Tadajewski

<https://www.youtube.com/watch?v=MhmazyC5zzU>