

Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe w treningu piłki ręcznej.

Dzień dobry.

Wysyłam Wam dzisiaj zestaw ćwiczeń, który jest używany do treningu przez zawodników PGNiG superligi.

<https://liblink.pl/idgOZT5DgF>

Chciałbym żebyście zrobili sobie po jednej serii każdego ćwiczenia. Pod filmikiem macie szczegółowo opisany cały trening. W pierwszej kolumnie jest liczba serii, w drugiej liczba powtórzeń, czas trwania ćwiczenia i czas odpoczynku, w trzeciej kolumnie opis i nazwa ćwiczenia.