

Temat: Ćwiczenia kształtujące ogólną sprawność fizyczną.

Poniższy link zawiera ćwiczenia kształtujące i rozwijające poszczególne partie mięśniowe w treningu na przykład piłki ręcznej. Mam prośbę o przesyłanie mi wyników waszych prób testu międzynarodowego który wysłałem wam przed świętami. Druga prośba żebyście oglądali na Polsat sport (kto oczywiście posiada) powtórki meczów Polskiej reprezentacji w piłce ręcznej. Jeżeli link się nie otworzy wklejcie go do przeglądarki.

<https://liblink.pl/2s4Nqfe3dJ>