

Dwa plany treningowe (podstawowy i zaawansowany).

W każdym planie są odnośniki do YT bądź innych stron internetowych z pokazem ćwiczenia. Oddzielnie ćwiczenia czucia piłki przesyłam teraz, które również zostały przekazane zawodniczkom.

1. <https://www.facebook.com/watch/?v=2056137547992448>
2. <https://www.facebook.com/watch/?v=2073734169566119>
3. <https://www.facebook.com/watch/?v=1714263031967771>
4. <https://www.facebook.com/watch/?v=1693005987426809>
5. <https://www.facebook.com/watch/?v=2087281674878035>
6. <https://www.facebook.com/watch/?v=2083732798566256>
7. <https://www.facebook.com/watch/?v=2078641312408738>
8. <https://www.facebook.com/watch/?v=2095806780692191>

Zasada Karolina