

**Do siebie, od siebie ze zmiana ręki.****Powtórzeń: 10 - 20**
Odpozynek: 45 sek
Serii: 2-3**Forehand****Powtórzeń: 10 - 20**
Odpozynek: 45 sek
Serii: 2-3**Backhand****Powtórzeń: 10 - 20**
Odpozynek: 45 sek
Serii: 2-3**MTV****Powtórzeń: 10 - 20**
Odpozynek: 45 sek
Serii: 2-3**VIVA****Powtórzeń: 10 - 20**
Odpozynek: 45 sek
Serii: 2-3**Triceps. Ze zmianą ręki****Powtórzeń: 10 - 20**
Odpozynek: 45 sek
Serii: 2-3**Powtórzeń: 10 - 20**
Odpozynek: 45 sek
Serii: 2-3



Plecy. Ściąganie gumy do siebie.

Powtórzeń: 10 - 20
Odprężenie: 45 sek
Serii: 2-3



Powtórzeń: 10 - 20
Odprężenie: 45 sek
Serii: 2-3



Nadgarstek- do siebie od siebie, ze zmianą

Powtórzeń: 10 - 20
Odprężenie: 45 sek
Serii: 2-3



KLATA

Powtórzeń: 10 - 20
Odprężenie: 45 sek
Serii: 2-3