

**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**  
**Odpozynek: 45 sek**  
**Serii: 2-3**



**Powtórzeń: 10 - 20**  
**Odpozynek: 45 sek**  
**Serii: 2-3**



**Nadgarstek- do siebie od siebie, ze zmianą**

**Powtórzeń: 10 - 20**  
**Odpozynek: 45 sek**  
**Serii: 2-3**



**KLATA**

**Powtórzeń: 10 - 20**  
**Odpozynek: 45 sek**  
**Serii: 2-3**