**Bieg bokiem z dotykiem pacholzków.**

Powtórzeń: 3/3

Odpoczynek: 45 sek

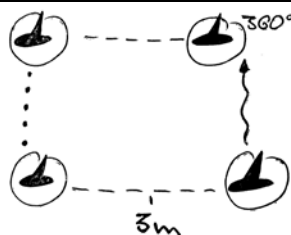
Serii: 3-4

**Skoki obunóż przez pacholki lub płotki.**

Powtórzeń: 6-10

Odpoczynek: 45 sek

Serii: 3-4

**360° po kwadracie.****Bieg przodem/bokiem/tyłem.**

Powtórzeń: 1-2

Odpoczynek: 45 sek

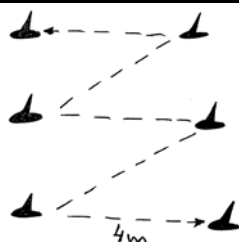
Serii: 3-4

**RZUT
FOREHAND****Rzut piłką lekarską 1-3kg z forehandu.**

Powtórzeń: 8-12

Odpoczynek: 45 sek

Serii: 3-4

**Slalom z dotykiem pacholzków.****Przodem i powrót tyłem.**

Powtórzeń: 1-2

Odpoczynek: 45 sek

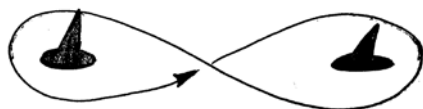
Serii: 3-4

**RZUT
BACKHAND****Rzut piłką lekarską z backhandu.**

Powtórzeń: 8-12

Odpoczynek: 45 sek

Serii: 3-4

**Slalom po ósemce bokiem.**

Powtórzeń: 4-6

Odpoczynek: 45 sek

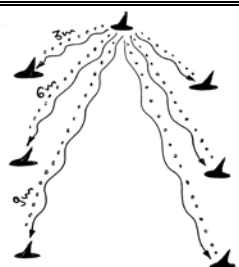
Serii: 3-4

**Rzut zza głowy piłką lekarską 1-3 kg.**

Powtórzeń: 8-12

Odpoczynek: 45 sek

Serii: 3-4

**Bieg przód/tył z dotykiem pacholzków.**

Powtórzeń: 1-2

Odpoczynek: 45 sek

Serii: 3-4