**7 kwietnia 2020 roku**

**Trening siatkówki -2godz.**

Poniższe ćwiczenia możesz wykonać na powietrzu. Nie jest potrzebny ci specjalistyczny sprzęt. Możesz zamienić go na przedmioty, które znajdziesz w domu, czy na podwórku.

Pamiętaj o zasadach bezpieczeństwa obowiązujących w naszym kraju i własnym bezpieczeństwie.

<https://www.youtube.com/watch?v=Z9rUa7L8MJo>

Pozdrawiam.

P.S. Wyluzujcie!!!… i w profesjonalnym treningu znajdzie przede wszystkim dużo radości i zabawy.