Temat: ćwiczenia przygotowujące do nauki tenisa <https://ewf.h1.pl/student/?token=HHZzDsLtnfoo4GIBDI8VOaaInynfcOC82dSfhJiY7Gbumv7sWt>

Temat: Ćwiczenia kształtujące koordynacje z dwoma piłkami do tenisa

<https://ewf.h1.pl/student/?token=Ul2vi8YaS3ofmUZmhSdNZDANkfpxFJXReo9XjypCZp3EpUU8XZ>

Temat: Globalne ćwiczenia wzmacniające

<https://www.youtube.com/watch?v=NOp-2KeuqN8>

Pozdrawiam

Iwona Pajewska