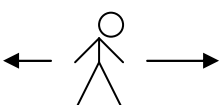
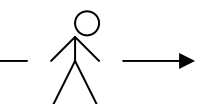


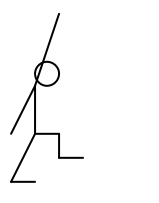
ROZGRZEWKA

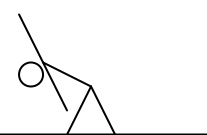
(przed treningiem, meczem)

1. 3 min truchtu
2. krążenia ramion
x 10 wszystkie

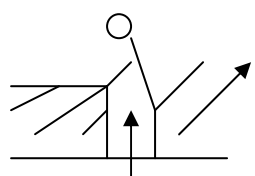
3.  - krok odstawno-dostawny
4 x 5 m

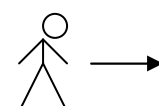
4.  - przeplatanka
4 x 5 m

5.  - podskoki zmienne +
wymachy ramion
2 x 10m

6.  - skrętoskłony
x 15

7.  - krążenia tułowia
x 10

8.  - wymachy nóg, do boku,
od siebie
x 10

9.  - przebieżki- 15 m x 2
- 50%
- 75%
- 100%

10. ćw. rozciągające

11. imitacja uderzeń (przed meczem)