

Witam !

Dzisiaj będziemy mieli do czynienia z ćwiczeniami mającymi na celu poprawienie naszej skoczności. Ćwiczenia momentami są trudne, ale jak zawsze skupiamy się nad poprawnością wykonania ćwiczenia a nie ilości powtórzeń. Jeśli ktoś może wykonuje pełną serię ćwiczeń, jeśli nie, proszę próbować zrobić połowę. Jeżeli uznacie że któregoś ćwiczenia nie jesteście w stanie wykonać, proszę opuścić to ćwiczenie. Życzę miłej zabawy.

<https://www.youtube.com/watch?v=2oBt8IonrrY>