NAJWAŻNIEJSZA umiejętność w KOSZYKÓWCE
https://www.youtube.com/watch?v=-xvf5pF94kY

Zakręć kołem i ćwicz

25.03.2020 Trening 2

26 - 27.03.2020 TRENING NA UDA I POŚLADKI 15 MIN / DOMOWY TRENING/ BEZ SPRZĘTU

https://www.youtube.com/watch?v=8KwOnmPMYh0&fbclid=IwAR383fZ3Mt8bPp-HxFUoPk1tRny6b564V70qIfbfee-b4gaML7opmsxBetc