








ROZCIĄGANIE DYNAMICZNE

Lp	Ćwiczenie	Zdjęcie
1	Siad V	
2	Wymachy w świecy bok	
3	Wymachy w świecy przód	
4	Dynamiczne przeskoki	
5	Rotacje w moście	

6	Przód-tył stretch	
7	Wstawanie sprinterskie	
8	WGS	