

Ćwiczenia ogólnorozwojowe

<https://youtu.be/oKLMHA9yIYo>

<https://www.youtube.com/watch?v=mINLV0nfna8>

Mięśnie nóg

<https://www.youtube.com/watch?v=yw-Aa5z0HJU>

Ćwiczyć można w domu

<https://youtu.be/vkwzFVN2Bds>

<https://youtu.be/6zL8zd1fDZU>

<https://youtu.be/XV3g2c9SC-g>

Ćwiczenia na obręcz barkową, klatkę piersiową i plecy.

<https://youtu.be/HY-lLwN3VMs>

<https://youtu.be/Ka7LcJ6zVAc>

<https://youtu.be/6e7H87Q3fEk>

Ćwiczenia na świeżym powietrzu

<https://www.youtube.com/watch?v=5JqEsL0h0zE>

<https://www.youtube.com/watch?v=eiHGj8Tuo-l>

Ćwiczenia w parach

<https://www.youtube.com/watch?v=2uVwSVL5EPM>

<https://www.youtube.com/watch?v=6YTpc-nrMCw>

https://www.youtube.com/watch?v=hg_Um_g6Rpc

Ćwiczenia mięśni brzucha

<https://www.youtube.com/watch?v=UJcyU8NOA-E>

https://www.youtube.com/watch?v=cppA- eUX_g

