Ogólnorozwojówka

<https://www.youtube.com/watch?v=fKECl8F-rCY>

<https://www.youtube.com/watch?v=30BVfTvlsrE&list=PLv-S34Y1uHbqwuSET_iUHzZ4AhpgQkW3D>

LA. Skok w dal z miejsca

<https://www.youtube.com/watch?v=LNouuY9zrKQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=InxomdEHL8M>

<https://www.youtube.com/watch?v=OZTYeTEZ2wA>

Gimnastyka . Ćwiczenia równoważne.

<https://www.youtube.com/watch?v=ozI7YcVASgo>

<https://www.youtube.com/watch?v=FZ3pj_ZkldQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=JSEHK1V4w7k>

LA . Marszobieg

<https://www.youtube.com/watch?v=Vq4LxW6QX7I&list=PLv-S34Y1uHbqwuSET_iUHzZ4AhpgQkW3D&index=15>