1. Rozgrzewka dla kl. V (1 powtórzenie).

<https://www.youtube.com/watch?v=Ci_SQAs-8D4>

2. Zestaw ćwiczeń dla kl. V (1 powtórzenie).

<https://www.youtube.com/watch?v=kYsA9-Qbtyk>

3. Rozciąganie dla kl. V (1 powtórzenie).

<https://www.youtube.com/watch?v=M-d11QiWdm8>

1. Rozgrzewka dla kl. VI, VII i VIII (1 powtórzenie).

<https://www.youtube.com/watch?v=_hKDE3IajD4>

2. Zestaw ćwiczeń dla kl. VI, VII i VIII.

* Powtarzamy go 3 -4 razy:

<https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g&feature=share&fbclid=IwAR0pZDJdJOC31QYnsGatofc6Ncq6GGa-SBh9joGisRA05fGSj9iFwSVbB8c>

* Powtarzamy 1 raz:

<https://www.youtube.com/watch?v=PUPQXTleHcY&feature=share&fbclid=IwAR3tot1mr5d_ZAiUvrsrfmhHR6w0sYs3OnXP_njWp_mRnfT6DtI9ZYYqyjA>

3 Rozciąganie dla kl. VI, VII i VIII (1 powtórzenie).

<https://www.youtube.com/watch?v=Nkt2lmh_ePQ>