

# BALL CONTROL CHALLENGE

## TYDZIEŃ 4



### ELEMENTY BALL CONTROL

- T'TAPS + PODRZUTY PIŁKI  
-----
- FAKE PUSH COMBINATION  
-----
- SCISSORS + STEPOVER COMBO  
-----
- GINGA  
-----
- V-PULL PUSH OUTSIDE  
-----
- TYDZIEŃ 3 - POWTÓRZENIE  
-----

### DAWKOWANIE

- 3X 1 MINUTA - PRZERWA 30" (3')
- 
- 3X 1 MINUTA - PRZERWA 30" (3')
- 
- 3X 1 MINUTA - PRZERWA 30" (3')
- 
- 3X 1 MINUTA - PRZERWA 30" (3')
- 
- 3X 1 MINUTA - PRZERWA 30" (3')
- 
- 1 MINUTA KAŻDY ELEMENT (5')
- 

### LINK DO FILMU

<https://youtu.be/elro1BUugEk>

<https://youtu.be/HY86vHdCtrw>

<https://youtu.be/TNGGtsqYBEc>

<https://youtu.be/xOhGAtBAZGc>

<https://youtu.be/ziMFH1B07VA>

<https://bit.ly/3fdvzCl>

### ZREALIZOWANE TRENINGI

PON	WT	ŚR	CZW	PT	SB	ND
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

### TWOJE UWAGI