

# BALL CONTROL CHALLENGE

## TYDZIEŃ 5



### ELEMENTY BALL CONTROL

### DAWKOWANIE

### LINK DO FILMU

<input type="checkbox"/>	LA CROQUETA	3X 1 MINUTA - PRZERWA 30" (3')
<input type="checkbox"/>	ROLLING	3X 1 MINUTA - PRZERWA 30" (3')
<input type="checkbox"/>	PULL BACK	3X 1 MINUTA - PRZERWA 30" (3')
<input type="checkbox"/>	PULL PUSH COMBINATION	3X 1 MINUTA - PRZERWA 30" (3')
<input type="checkbox"/>	T'TAPS LA CROQUETA	3X 1 MINUTA - PRZERWA 30" (3')
<input type="checkbox"/>	ROLLSPIN	3X 1 MINUTA - PRZERWA 30" (3')
<input type="checkbox"/>	TYDZIEŃ 4 - POWTÓRZENIE	1 MINUTA KAŻDY ELEMENT (5')

<https://youtu.be/gSrKOfFHUIQ>

[https://youtu.be/K2JNU0te\\_n8](https://youtu.be/K2JNU0te_n8)

<https://youtu.be/ldwWcZtgUHY>

<https://youtu.be/bJ1plCYYLws>

<https://youtu.be/MJINsnvdx4o>

<https://youtu.be/u78e2xecyh0>

<https://bit.ly/2LiBd8x>

### 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