

# Hokey – przed i po grze

Ćwicz około 10 minut.



30 sekund  
każda noga  
(s. 71)



30 sekund  
(s. 53)



20 sekund  
(s. 33)

5

Powtórz  
ćwiczenia 3 i 4  
dla drugiej nogi



20 sekund  
(s. 36)



10 sekund  
w każdą stronę  
(s. 59)



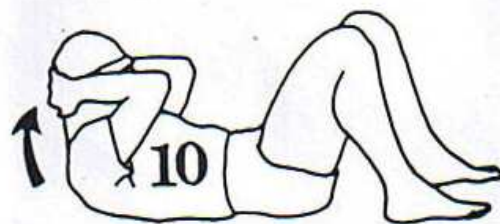
30 sekund  
(s. 56)



30 sekund  
(s. 93)



20 sekund  
(s. 24)



3 razy  
po 5 sekund  
(s. 25)



20 sekund  
w każdą stronę  
(s. 24)



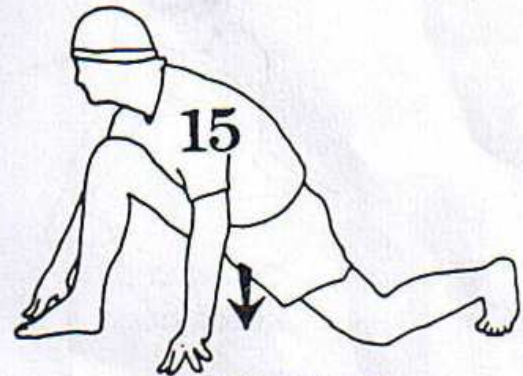
3 razy  
po 5 sekund  
(s. 28)



20 sekund  
(s. 65)



10 sekund  
(s. 47)

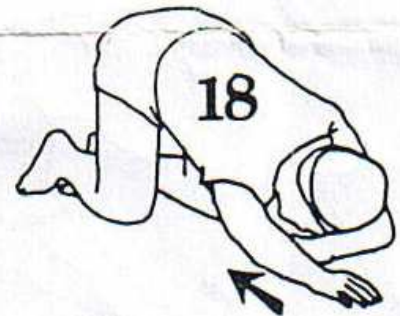


20 sekund  
(s. 48)

**16**  
Powtórz  
ćwiczenia 14 i 15  
dla drugiej nogi



20 sekund  
(s. 40)



10 sekund  
każde ramię  
(s. 40)



15 sekund  
każde ramię  
(s. 43)



10 sekund  
w każdą stronę  
(s. 42)