Ćwiczenia wzmacniające mm pośladków:

<https://www.facebook.com/5minutdlazdrowia/videos/841903762852476/UzpfSTEwMDAwNjMzNzc3NzYzMDoyNjcyNTA2NjkyOTcwNTY0/>

quizy o tematyce gier zespołowych:

[http://sporttopestka.pl/rozwiaz-quiz-z-siatkowki/](http://sporttopestka.pl/rozwiaz-quiz-z-siatkowki/?fbclid=IwAR28Z68f9gkeSlBiT1DJ3c4-fCTUT7MTqgYYStzFlBwQsYRgWEKbNIyiVO8)

[http://sporttopestka.pl/rozwiaz-krotki-test-quiz-z-koszyko…/](http://sporttopestka.pl/rozwiaz-krotki-test-quiz-z-koszykowki/?fbclid=IwAR1LeYJXqTwglBVkLslDX9uKsWcjoctPiVQRi4MC_tNnj59UMi2foWgUtw0)