

tenisový kroužek 10.2.2020

Milí malí tenisté,

dnes vám posílám dvě videa. V prvním si zopakujeme základní údery (forehand a backhand) - pokud nemáte doma raketu vezměte si třeba vařečku, ta by pro toto cvičení měla být dostačující :-). V druhém videu je zhruba 10 min sestava na protahování.

<https://www.youtube.com/...yIA>

<https://www.youtube.com/...m7s>

S pozdravem
trenérka Aneta M.