

Przygotowanie przed nartami

Tydzień I-II



Trening 27 min



Trening 31 min

Tydzień III-IV



Trening 27 min



Trening 31 min

Tydzień V-VI



Trening 27 min



Trening 31 min

Tydzień VII-VIII



Trening 27 min



Trening 31 min

Tydzień IX-X



Trening 27 min



Trening 31 min

