

IMIĘ I NAZWISKO:	
------------------	--

Każdego dnia, przez minimum 15 minut, ćwicz zaprezentowane zwody. Staraj się doskonalić te umiejętności przed pachółkiem lub innym przedmiotem symbolizującym przeciwnika. Jeśli opanujesz zwód nogą wiodącą, spróbuj zrobić to samo z drugiej strony. Nie oszukuj. Wpisuj czas, jaki poświęcisz na doskonalenie danego zwodu. Na pierwszych sierpniowych treningach poprosimy o zwrot arkusza.

	02.07.2018	03.07.2018	04.07.2018	05.07.2018	06.07.2018	07.07.2018	08.07.2018
ZWÓD NR 1:							
ZWÓD NR 2:							
ZWÓD NR 3:							

	09.07.2018	10.07.2018	11.07.2018	12.07.2018	13.07.2018	14.07.2018	15.07.2018
ZWÓD NR 1:							
ZWÓD NR 2:							
ZWÓD NR 3:							

	16.07.2018	17.07.2018	18.07.2018	19.07.2018	20.07.2018	21.07.2018	22.07.2018
ZWÓD NR 1:							
ZWÓD NR 2:							
ZWÓD NR 3:							

	23.07.2018	24.07.2018	25.07.2018	26.07.2018	27.07.2018	28.07.2018	29.07.2018
ZWÓD NR 1:							
ZWÓD NR 2:							
ZWÓD NR 3:							