



### 1. TRENING SIŁY

Biała bila z lini bazy, zagrywamy od bandy, powrót na punktowaną kartkę A4.  
5 uderzeń, punktacja ćwiczenia: 15-13 10pkt., 12-10 8pkt., 9-7 6pkt., 6-4 3pkt., 3-1 1pkt.