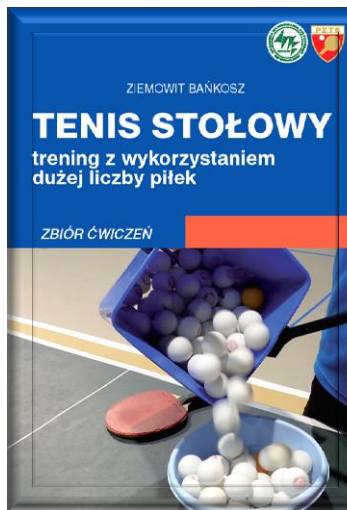


ZIEMOWIT BAŃKOSZ

Tenis stołowy. Trening z wykorzystaniem dużej liczby piłek. Zbiór ćwiczeń



Książka zawiera opis podstawowych zagadnień dotyczących przygotowania tenisisty stołowego oraz zbior ponad 100 ćwiczeń, które dzięki formie „na wiele piłek” można stosować w treningu w czasie szeroko rozumianego przygotowania zawodników tenisa stołowego. Sprawdzone w praktyce i przedstawione w niniejszej pracy zestawy ćwiczeń zostały opracowane niemal w całości na podstawie doświadczeń i przemyśleń autora.

Wrocław 2015
wydanie I
ISBN 978-83-64354-05-2
format: 148 × 210 mm
objętość: 79 s.
cena: 18 zł + VAT