

<https://www.youtube.com/watch?v=Y3iK6CaUPDQ> rozgrzewka na łądzie 1

<https://www.youtube.com/watch?v=wsbg3cJH6UE> rozgrzewka na łądzie 2

<https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE> 8 ćwiczeń pływackich na łądzie (ćwiczenia w konspekcie 2)

<https://www.youtube.com/watch?v=eqoxsRtkfhw> ćwiczenia na łądzie z Alicją Tchórz (ćwiczenia w konspekcie nr 3)

https://www.youtube.com/watch?v=R_LK7uu2-oQ 20' pływackich ćwiczeń na łądzie (ćwiczenia w konspekcie 4)

<https://www.youtube.com/watch?v=d5hoqLuHi4s> rozciąganie z Alicją Tchórz

<https://www.youtube.com/watch?v=woqT-FzLMLs> rozciąganie - barki

<https://www.youtube.com/watch?v=eSBMUxiyE0Y&t=242s> rozciąganie – nogi