

Praca nóg szermierza

https://www.youtube.com/playlist?list=PLukdOKfH3_ccTeFIU2Hx1O0DjUHm0GUi

Ćwiczenia z bronią

https://www.youtube.com/playlist?list=PLukdOKfH3_cf-H5qvxVKn_C-PklfrGglv

Trening ukierunkowany

https://www.youtube.com/playlist?list=PLukdOKfH3_cei_sGr6kOxYIEorCuMcQhx