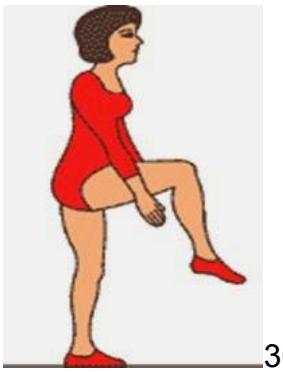
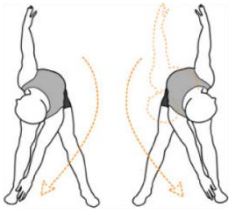
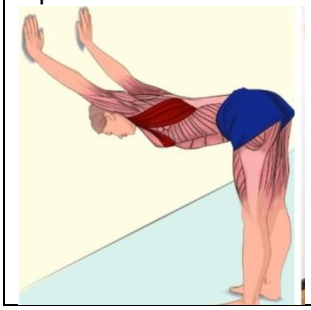
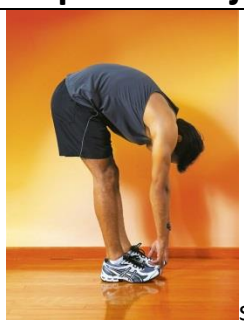
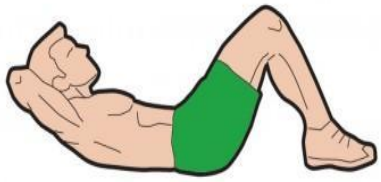
 30 klaśnięć x 2	**Krążenia ramion w ruchu**
10 skrętoskłonów 	**dowolne ćwiczenie na drabince x 10**
Skip A w miejscu 60 s	**Skip C w miejscu 60s**
Rozciąganie mięśni tułowia i dwugłowego uda 2 x po 10s 	 skłony tułowia w przód x 10

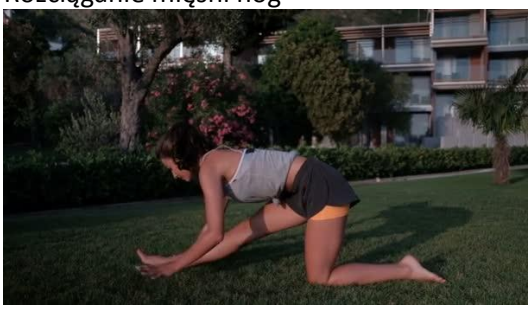


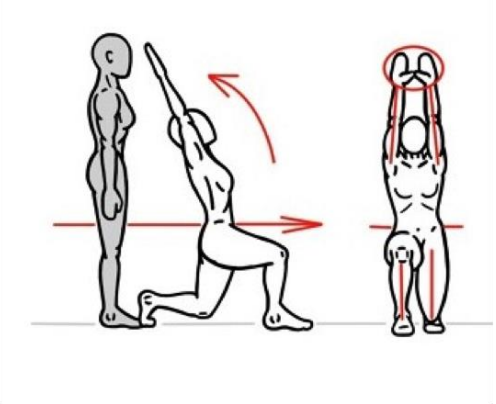
Brzuchy x 10

Mostek na przedramionach – 20s

2 minuty truchtu jeżeli masz gdzie

Rozciąganie mięśni nóg

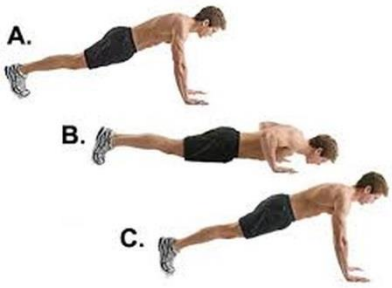




Rozciąganie

Dowolne ćwiczenie wybrane przez Ciebie

Bezpieczna przebieżka -jeżeli masz gdzie



10 pompek * (dziewczyny damskie)

10 przysiadów

Wykonaj ćwiczenia każdą pozycję wytrzymaj 5s