

Włącz muzykę



I ćwicz

1. Marsz w miejscu
2. Marsz w miejscu z krążeniem ramion
3. Bieg w miejscu z podnoszeniem kolan
4. 10 przysiadów
5. Bieg w miejscu
6. 10 pajacyków
7. Marsz w miejscu z krążeniem ramion
8. Marsz w miejscu
9. 10 głębokich oddechów
10. szklanka wody :)

Wracamy do pracy

