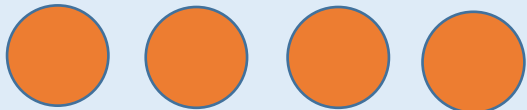


damska pompka 30x

bieg bokserki 20s

„jaskółka” na lewej N 20s

deska na lewym boku 20s

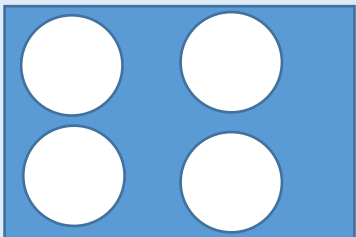


20x przysiad „sumo”

10 podskoków na prawej N

Wyrzuty nóg w tył w przysiadzie podpartym 20x

deska 20 s



10 przysiadów

krzeselko przy ścianie 30s

15 pompek

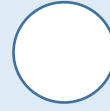
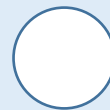
szybki bieg w miejscu 30s

10 brzuszków

skip A 30 s



# Chińczyk sportowy



10 pajacyków



Wyrzuty nóg w tył w przysiadzie podpartym 20x

10 pompek

20 skrętoskłonów

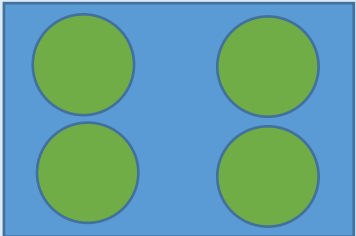
10 podskoków obunóż



20 przysiadów

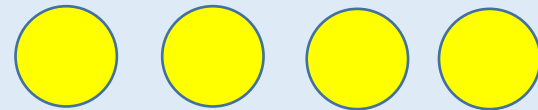
skip C 30 s

deska 30 s



10 x kankan lewą N

bieg bokserki 20s



deska na prawym boku 20s

10 podskoków na prawej N

damska pompka 30x

20 brzuszków

10 x kankan prawą N

10 pompek

szybki bieg w miejscu 30s

skip A 30 s



krzeselko przy ścianie 30s

Unik podparty 20x zmiana NN w podskoku

20 podskoków obunóż

„jaskółka” na prawej N 20 s

