




Zakręć kołem tyle razy, aż każde z 12 ćwiczeń wykonasz minimum 1 raz.



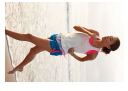
Brzuszki w leżeniu tyłem. Wykonaj 10 powtórzeń.




Unoszenie tułowia i nóg w leżeniu przodem. Wykonaj 10 powtórzeń.




Brzuszki ze skretem. Wykonaj 10 powtórzeń.



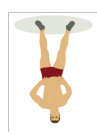
Wykonaj 30 sekund truchtu w miejscu.




Krążenia ramion obracząc w tył. Wykonaj 10 powtórzeń.




Skrety tułowia w pozycji stojącej. Wykonaj 20 powtórzeń (10 na stronę).




Krążenia bioder. Wykonaj 10 powtórzeń na stronę.




Wykonaj 20 pajacyków.




Bieg w miejscu z unoszeniem wysokością kolan. SKIP A. Czas 20 sekund.



Bieg w miejscu dotykając piętami pośladki. SKIP C. Czas 20 sekund.



Wykonaj podskok przodem na przedramionach i stopach (opuszczając ciało) i wytrzymaj w tej pozycji 20 sekund.



Krążenia ramion obracząc w przód. Wykonaj 10 powtórzeń.