

1. Krążenia ramion w tył oburącz. Wykonaj 10x.

---

---

---

---

---

2. Skręty tułowia stojąc. Wykonaj 20 (po 10 na stronę)

---

---

---

---

---

3. Krążenia bioder. Wykonaj 10x w każdą stronę.

---

---

---

---

---

4. Wykonaj 10 "pajacyków"

---

---

---

---

---

5. Bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan. Skip A - w miejscu 20 sekund.

---

---

---

---

---

6. Biegnij w miejscu dotykając piętami pośladki. Skip C - w miejscu 20 sekund.

---

---

---

---

---

7. Podpór przodem na przedramionach i stopach (napnij pośladki, brzuch, kark+plecy i wytrzymaj 20 sekund.

---

---

---

---

---

8. Unieś biodra (głowa-biodro-bark tworzą linię prostą), napnij brzuch pośladki i plecy. Wytrzymaj 20 sekund.

---

---

---

---

---

9. W kłku lub leżeniu przodem. Unieś jednocześnie wyprostowaną nogę prawą i rękę lewą a następnie odwrotnie. Wykonaj 20 razy (po 10 na stronę)

---

---

---

---

---

10. Brzuszkę w leżeniu tyłem. Wykonaj 10x.

---

---

---

---

---

11. Unoszenie tułowia i nóg w leżeniu przodem. Wykonaj 10x

---

---

---

---

---

12. Brzuszkę ze skrętem. Wykonaj 10x.

---

---

---

---

---

13. Wykonaj 30 sekund do 1 minuty swobodnego biegu w miejscu tempem truchtu.

---

---

---

---

---

14. Dziękuję za wkład pracy. Super jeżeli wykonaliście 13 ćwiczeń. Teraz uruchom "WF online - rozciąganie".

---

---

---

---

---