

1. Prawa i lewa noga 10-20 sekund.

---

---

---

---

---

2. Prawa i lewa noga 10-20 sekund.

---

---

---

---

---

3. Wykonaj 10-20 sekund.

---

---

---

---

---

4. Prawa i lewa noga 10-20 sekund.

---

---

---

---

---

5. Prawa i lewa strona 10-20 sekund.

---

---

---

---

---

6. Prawa i lewa strona 10-20 sekund.

---

---

---

---

---

7. Prawa i lewa ręka 10-20 sekund.

---

---

---

---

---

8. Bravo jeżeli wykonaliście wszystkie 7 ćwiczeń 1x w 2 seriach.

---

---

---

---

---