

1. Krążenia ramion oburącz w tył. Wykonaj x10.

---

---

---

---

---

---

2. Skręty tułowia stojąc. Wykonaj x20 (po 10 na stronę)

---

---

---

---

---

---

3. Krok odstawno-dostawny + ręce góra <-> dół. Wykonaj przez 20 sekund.

---

---

---

---

---

---

4. Wykonaj 10 "pajacyków"

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

6. Krążenia bioder. Wykonaj x10 w każdą stronę.

---

---

---

---

---

---

7. Podskoki w półprzysiadzie. Wykonaj x10.

---

---

---

---

---

---

8. W kłęku - Unieś jednocześnie wyprostowaną nogę prawą i rękę lewą, a następnie odwrotnie. Wykonaj 20 razy (po 10 na stronę)

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

10. Krążenia ramion oburącz w przód. Wykonaj x10.

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

12. Krok skrzyżny "przeplatanka". Wykonaj przez 20 sekund.

---

---

---

---

---

---

13. Przeskoki z nogi na nogę. Wykonaj x14.

---

---

---

---

---

---