

START

1 minuta biegu
w miejscu i
15 pajacyków
na rozgrzewkę



1.
przejdź jak
rak z kuchni
do pokoju

2.
20
przysiadów

3.
5 x połoś się
na plecach i
wstań

4.
zrób
mostek

WRÓC
NA
START

8.
10
pompek



5.
20
podskoków
obunóż

9.
bieg z wysokim
unoszeniem kolan
przez 1 minutę

7.
zatańcz
do
ulubionej
piosenki

6.
przejdź jak
wąż 5
metrów



10. podskokami
jednonóż wejdź do
każdego
pomieszczenia

11.
15
brzuszków

12.
zatańcz
makarenę

1 POLE DO
PRZODU



19.
przez 1 minutę usiądź
na podłodze tylko na
lewym pośladku
(reszta ciała w
powietrzu)

18.
stań nieruchomo
na jednej nodze
przez 2 minuty



13.
8x
padnij-powstań

14.
20
skłonów

17.
plank przez
1 minutę

16.
przebiegnij 3
razy z łazienki
do kuchni

15.
zongluj 3
piłeczkami
(kulkami z papieru)

20.
20 przeskoków
przez
przeszkodę



21.
zabie skoki
wzdłuż pokoju



22.
1 minuta
skip C

COFNIJ SIĘ
O 2 POLA



META
na koniec wykonaj
jaskółkę przez 2
minuty