

1+1  
15  
podskoków  
na prawej  
nodze



2+1  
10  
brzuszków  
w

3+1  
10 razy  
padnij -  
powstań

4+1  
wykonuj  
skip C  
przez  
minutę



5+1  
usiądź na  
ziemi i  
obkręć się 10  
razy w prawo  
i w lewo



1+2  
przeturlaj  
się  
wzdłuż  
pokoju

2+2  
10x  
kotyska  
na  
brzuchu

3+2  
zatańcz  
coś na  
leżąco

4+2  
10  
krążeń  
biodrami  
w każdą  
stronę

5+2  
zatańcz  
kaczuszki  
przez  
minutę

6+2  
zatańcz  
taniec  
kowbojski

1+3  
20  
pajacyków



2+3  
30  
sekund  
skip A

3+3  
podbijaj  
nogą  
papierową  
kulkę  
przez  
minutę

4+3  
kłaśnij 20  
razy pod  
uniesiony  
mi  
kolanami

5+3  
10x  
krążenia  
ramion w  
tył

6+3  
wytrzyma  
j minutę w  
pozycji  
drzewa



1+4  
stań w  
beZRuchu  
przez  
minutę

2+4  
15  
podskoków  
na lewej  
nodze

3+4  
10  
pompek

4+4  
skacz  
przez  
minutę  
jak  
zając

5+4  
podrzuc  
kulkę  
papieru i  
kłaśnij 3  
razy zanim  
ją złapiesz

6+4  
20  
przeskoków  
w przez  
przeszkodę



1+5  
20  
przysiadów



2+5  
10  
skłonów

3+5  
skacz  
przez  
minutę  
jak żaba

4+5  
podkokami  
na jednej  
nodze  
wejdź do  
każdego  
pokoju

5+5  
plank  
prze 30  
sekund

6+5  
stań w  
szerokim  
rozkroku  
na  
samych  
piętach



1+6  
stań na  
palcach  
przez  
minutę

2+6  
wytrzymaj  
przez minutę  
w pozycji,  
gdzie jedna  
noga i łokieć  
dotykają ziemi

3+6  
przez  
minutę  
udawaj  
kure

4+6  
20x  
wymachy  
nóg na  
boki

5+6  
20  
podskoków  
ze skretem  
tułowia

6+6  
20  
wykroków

