

SPORTOWA PLANSZÓWKA

START
15 pajacyków
na rozgrzewkę



20
przysiadów
2.



10
podskoków
oburącz
4.



1.
przejdź jak
rak z kuchni
do pokoju



3.
5 razy
połóż się
na plechach
i wstań

WRÓĆ
NA START
5.

bieg z wysokim
unoszeniem
kolan przez
1 minutę
11.

stań
nieruchomo
na jednej nodze
przez 2 minuty
10.

9.
przejdź
jak wąż
5 metrów

15
brzuszków
8.



10
pompek
6.

7.
zatańcz
makarenę

20
przeskoków
przez
przedszkodę
12.

zabie skoki
wzdłuż
pokoju
13.

14.
COFNIJ SIĘ
O 2 POLA

20
skłonów
15.



META
wykonaj
jaskółkę przez
2 minuty

