

Zadanie:
Wyobraź sobie, że stajesz na linii, ustaw stopę za stopą i spróbuj utrzymać równowagę przez 10 sekund.

Zadanie:
Zrób 10 przysiadów do pełnego wyprostowania.

Zadanie:
Zrób 10 żabek w 10 sekund.

Zadanie:
Zrób 10 pajacyków w 10 sekund.

Zadanie:
Zrób 10 przysiadów w 10 sekund.

5 PÓL DO PRZODU
ALBO 1 POLE DO TYŁU

1 POLE DO PRZODU
ALBO 5 PÓL DO TYŁU

2 POLA DO PRZODU
ALBO 3 POLA DO TYŁU

PONOWNY RZUT KOSTKĄ
ALBO 2 POLE WSTECZ

4 POLA DO PRZODU
ALBO 1 WSTECZ

Zadanie:
Zrób skłon z dotknięciem podłoża palcami.

Zadanie:
Zrób skłon z dotknięciem podłoża pełnymi dłońmi.

Zadanie:
Zrób 10 brzuszków z dotknięciem palcami rąk swoich stóp.

Zadanie:
Zrób mostek i utrzymaj go przez 10 sekund.

Zadanie:
Zrób 10 pompek w 5 sekund. Możesz robić pompki na kolanach.

1 POLE DO PRZODU
ALBO 2 WSTECZ

3 POLA DO PRZODU
ALBO 1 WSTECZ

2 POLA DO PRZODU
ALBO 2 WSTECZ

3 POLA DO PRZODU
ALBO 2 WSTECZ

5 PÓL DO PRZODU
ALBO 1 WSTECZ

Zadanie:
Leżąc płasko, unieś obie nogi wyprostowane i utrzymaj przez 10 sekund. Pamiętaj by trzymać plecy płasko na podłożu.

Zadanie:
Zrób Skip A w miejscu z klaśnięciem pod kolanami. Utrzymuj prostą sylwetkę.

Zadanie:
Zrób siad płotkarski.

Zadanie:
Dotknij czołem swoich dwóch złączonych kolan.

Zadanie:
Zrób Skip C w miejscu przez 10 sekund.

3 POLA DO PRZODU
ALBO 1 WSTECZ

5 PÓL DO PRZODU
ALBO 1 WSTECZ

5 PÓL DO PRZODU
ALBO 1 WSTECZ

1 POLE DO PRZODU
ALBO 1 WSTECZ

3 POLA DO PRZODU
ALBO 1 WSTECZ

