

Obwód stacyjny

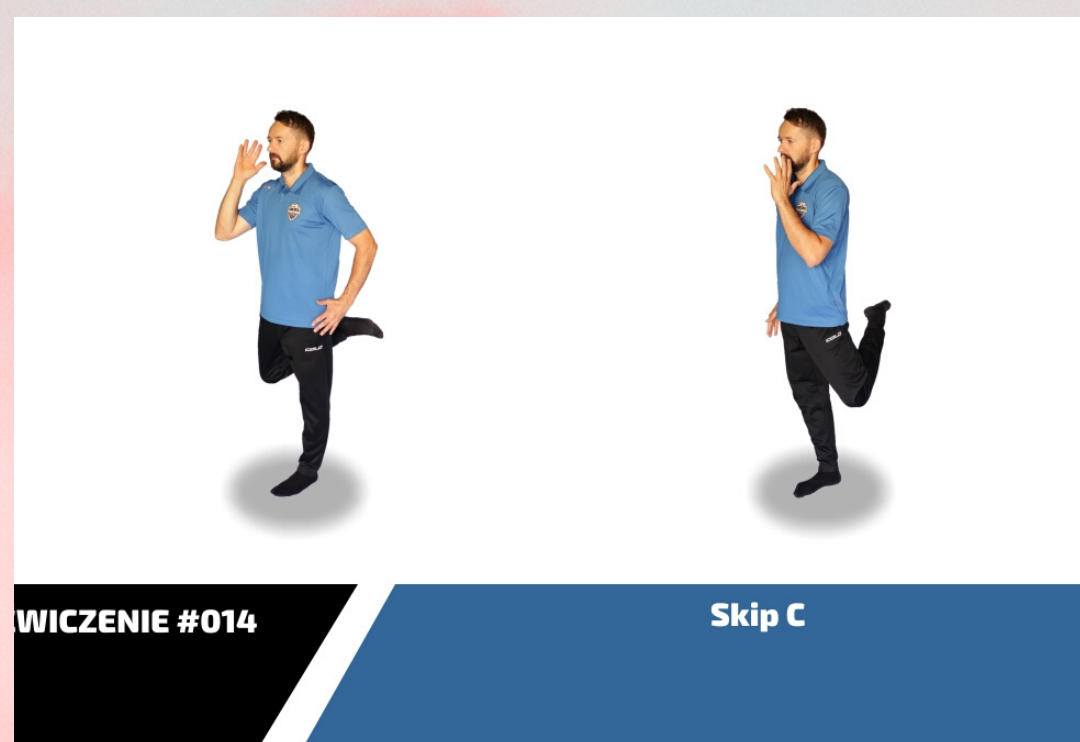
Deska sportowa
czas trwania 15 sekund



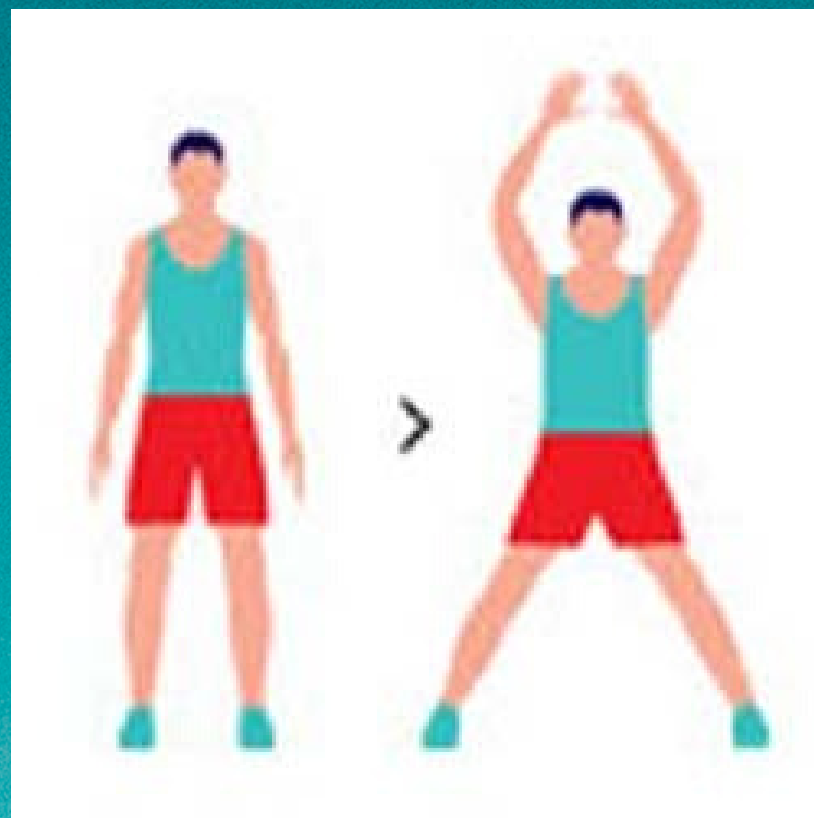
Scyzoryki
10 sekund



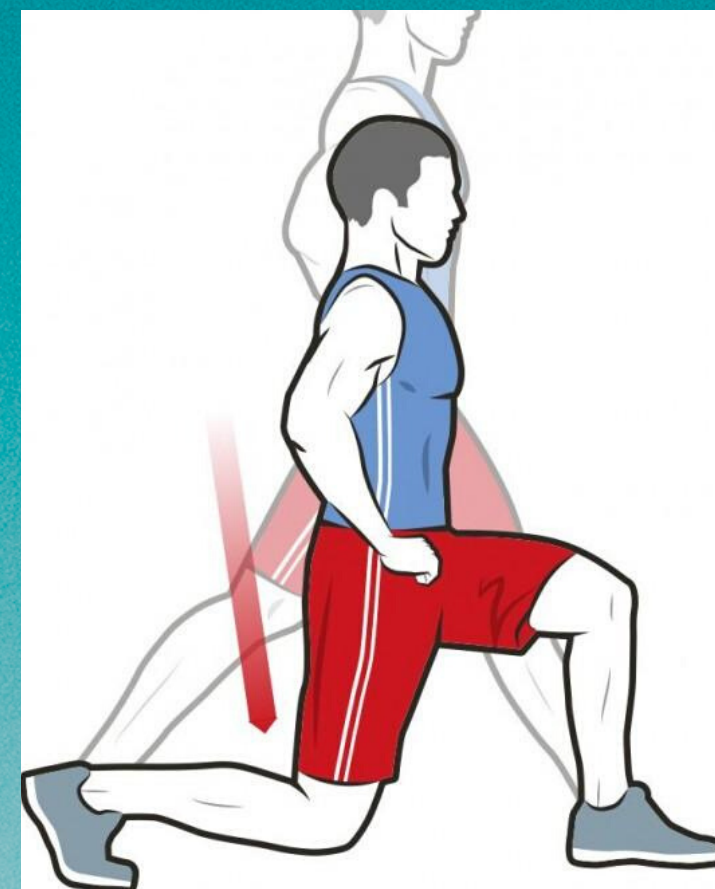
Skip C
15 powtórzeń



Pajacyki
10 powtórzeń



Wykroki w miejscu
10 powtórzeń



Przysiady
10 powtórzeń



Skip A
15 powtórzeń



**Czas przerwy między
ćwiczeniami 30 sekund**