



5x POMPKI

25x PAJACYK

40sek
SZYBKE NÓŻKI

18x WYKROKI

SPRAWDZ TĘTNO

20x PODSKOKI (SKAKANKA)

10x PRZYSIAD + WYSKOK

20sek
BIEG W PODPORZE

15x BRZUSZKI SKOŚNE

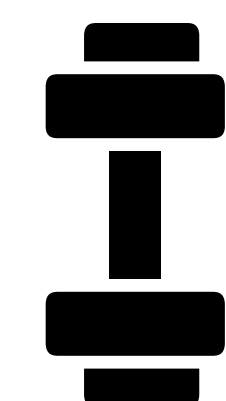


20x LEŻENIE TYŁEM ŁOKIEC KOLANO

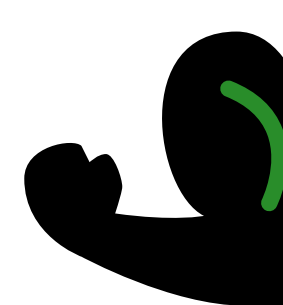


SKIP A

24x PRZYSIAD



16x PRZYSIAD WYSKOK



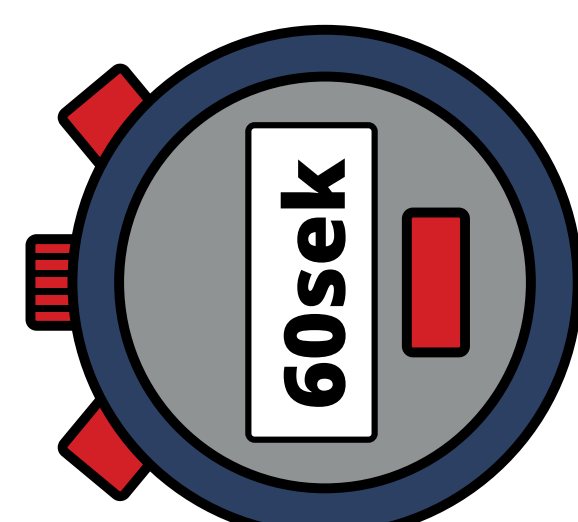
WYMIEN 5 ZDROWYCH NAWYKÓW



COFNJ SIĘ O DWUKRTOŃSIĆ OGZEK NA KOSTCE

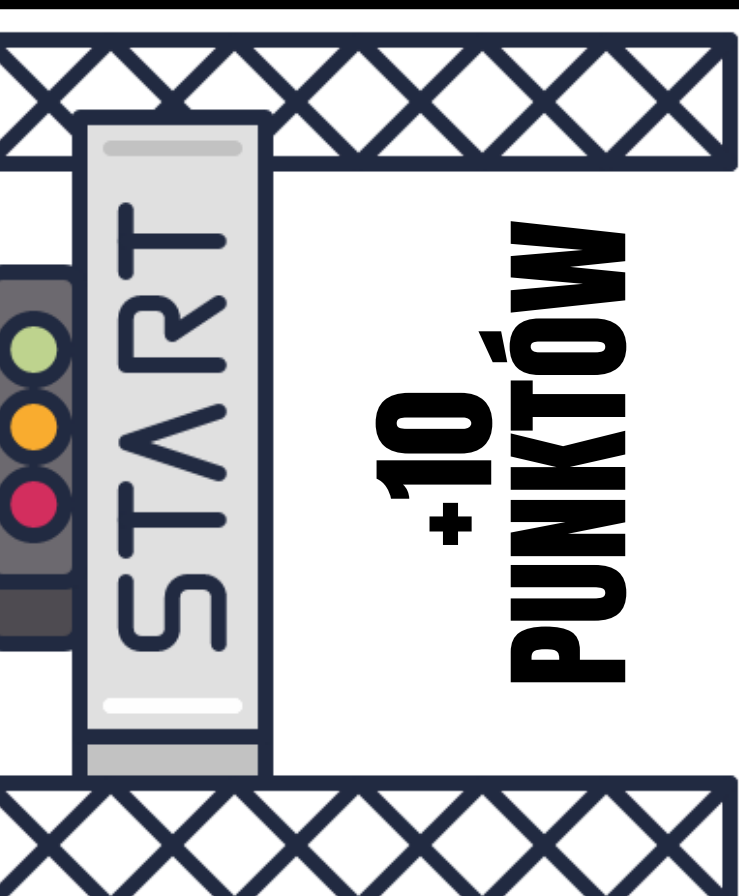
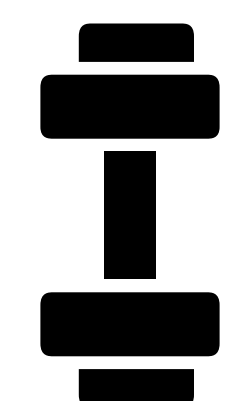


20x PŁYŃ ŻABKA

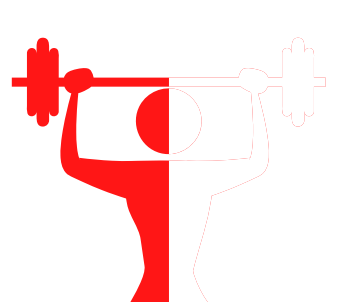


DESKA

10x WDECH WYDECH



10x PRZYSIAD



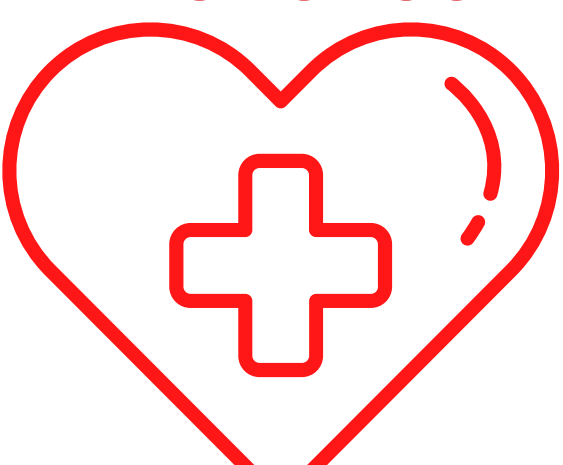
20sek
DESKA

DESKA

10x PAJACYK



PRZEJDZ NA WODOPÓJ



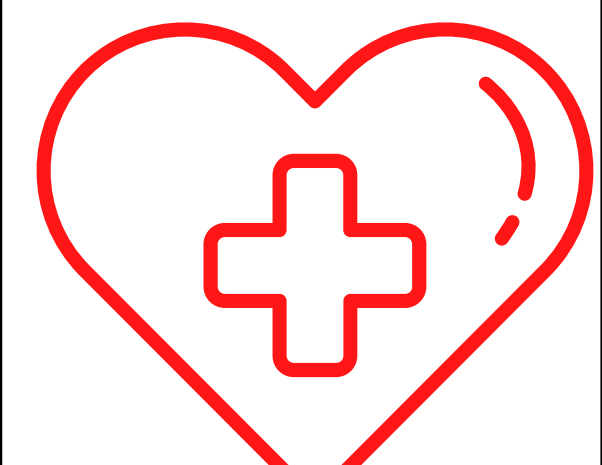
10sek
DESKA TYŁEM

DESKA TYŁEM

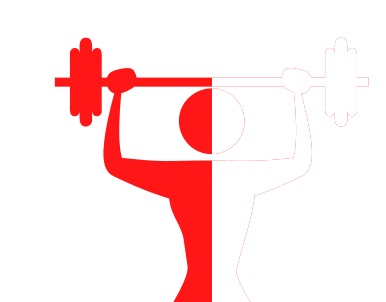
5x PADNIJ POWSTAŃ



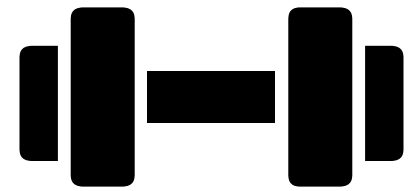
SKOCZ NA DRUGIE POLE ŻÓŁTE



15x PRZYSIAD



10x BRZUSZKI



STWORZYŁ DAMIAN RUDNIK



SPORTOPOLY

GRA, W KTOREJ INWESTUJESZ W SWOJE ZDROWIE

WYZWANIE
PO WYRZUCENIU TAKEJ SAMEJ LICZBY
OCZEK NA DMOGCH KOSTKACH,
WYKONUJESZ ZADANIE X2 OTRZYMUJESZ
2x MIECIEJ PUNKTÓW

INSTRUKCJA

- CO POTRZEBUJESZ**
- DWE KOSCI
 - PONEK DLA KAŻDEGO GRACZA
 - WODE
 - KARTKĘ I DŁUGOPIS (ZAPISYWANIE WYNIKÓW)
- JAK GRACZ?**
- ILOŚĆ OSOB DOWOLNA
 - WYKONAJ ZADANIE, KTORE WYLOSUJESZ
 - OTRZYMASZ 2 PKT ZA WYKONANĄ AKTYWNOŚĆ
 - ZA NIE WYKONANIE ZADANIA ODEJMUJESZ 5 PUNKTÓW

15x POMPKI

16x WYKROKI

ZJEJZ OWOC

20x WZNOŚY RĄK

20sek
BIEG

15x UNOSZENIE NÓG Z LEŻENIA

10x UNOSZENIE NÓG Z LEŻENIA

15sek
SKIP A

15x PAJACYKI

