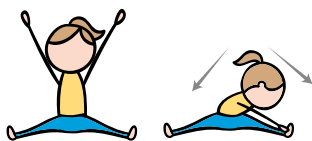
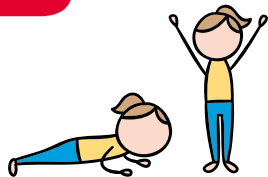


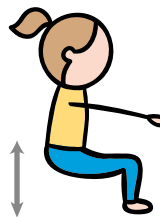
A SKŁONY
Z POGŁĘBIENIEM



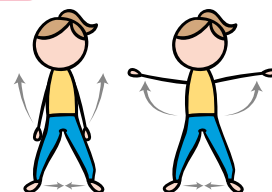
B BURPEES



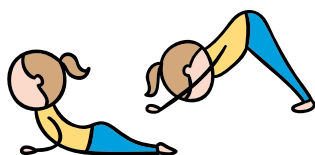
C PRZYSIADY



D PAJACYKI
KOORDYNACYJNE



E KOBRA + PIES
Z GŁOWĄ W DÓŁ



F GRZBIETY



G MARSZ NA PRZED-
RAMIONACH



H ŚWIECA, LEŻENIE
PRZERZUTNE



I BRZUSZKI



J BIEG W PODPORZE



K POMPKI



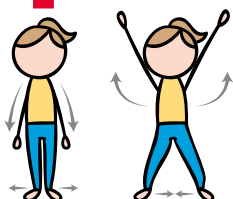
L WYMACHY NOGI
W GÓRĘ



Ł BRZUSZKI W SIADZIE
(ZGINANIE I PROSTOWANIE NÓG)



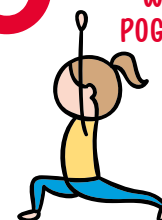
M PAJACYKI



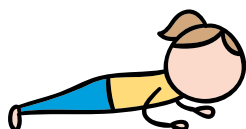
N KŁĄŚNIECIA
NAPRZEMIENNE
POD KOLANAMI



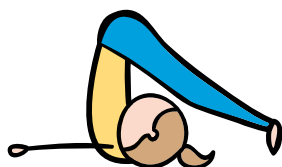
O WYPAD NOGI
W PRZÓD +
POGŁĘBIENIE



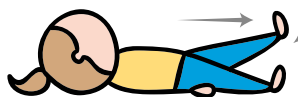
P PLANK



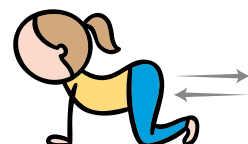
R LEŻENIE
PRZEWROTNE



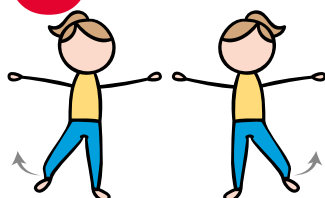
S NOŻYCE POZIOME
I PIONOWE



T WYRZUT NÓG
W PODPORZE
PRZODEM



U WAHADEŁKA



W SKIP A



Y SKIP C



Z WYMACHY NOGI
W GÓRĘ W PRZÓD

