



	rodzaj ćwiczenia	link do ćwiczenia	czas ćwiczenia
1	Kneeled Push-Ups	www.youtube.com/watch?v=EgIMk-PZwo0	30s
2	Reaching Crunch	www.youtube.com/watch?v=y75figJfc3o	30s
3	Plank	www.youtube.com/watch?v=ASdvN_XEI_c	30s
4	Jump Squats	www.youtube.com/watch?v=SDJIQg-BrCc	30s
5	Prisoner's Squat	www.youtube.com/watch?v=cpHY0ngApxg	30s
Odpoczynek 2 min			
	rodzaj ćwiczenia	link do ćwiczenia	czas ćwiczenia
1	Kneeled Push-Ups	www.youtube.com/watch?v=EgIMk-PZwo0	30s
2	Reaching Crunch	www.youtube.com/watch?v=y75figJfc3o	30s
3	Plank	www.youtube.com/watch?v=ASdvN_XEI_c	30s
4	Jump Squats	www.youtube.com/watch?v=SDJIQg-BrCc	30s
5	Prisoner's Squat	www.youtube.com/watch?v=cpHY0ngApxg	30s
Odpoczynek 2 min			
	rodzaj ćwiczenia	link do ćwiczenia	czas ćwiczenia
1	Kneeled Push-Ups	www.youtube.com/watch?v=EgIMk-PZwo0	30s
2	Reaching Crunch	www.youtube.com/watch?v=y75figJfc3o	30s
3	Plank	www.youtube.com/watch?v=ASdvN_XEI_c	30s
4	Jump Squats	www.youtube.com/watch?v=SDJIQg-BrCc	30s
5	Prisoner's Squat	www.youtube.com/watch?v=cpHY0ngApxg	30s
Odpoczynek 2 min			
	rodzaj ćwiczenia	link do ćwiczenia	czas ćwiczenia
1	Kneeled Push-Ups	www.youtube.com/watch?v=EgIMk-PZwo0	30s
2	Reaching Crunch	www.youtube.com/watch?v=y75figJfc3o	30s
3	Plank	www.youtube.com/watch?v=ASdvN_XEI_c	30s
4	Jump Squats	www.youtube.com/watch?v=SDJIQg-BrCc	30s
5	Prisoner's Squat	www.youtube.com/watch?v=cpHY0ngApxg	30s
Odpoczynek 2 min			
	rodzaj ćwiczenia	link do ćwiczenia	czas ćwiczenia
1	Kneeled Push-Ups	www.youtube.com/watch?v=EgIMk-PZwo0	30s
2	Reaching Crunch	www.youtube.com/watch?v=y75figJfc3o	30s

3	Plank	www.youtube.com/watch?v=ASdvN_XEI_c	30s
4	Jump Squats	www.youtube.com/watch?v=SDJIQg-BrCc	30s
5	Prisoner's Squat	www.youtube.com/watch?v=cpHY0ngApxg	30s
Odpoczynek 2 min			

ćwiczenia z piłką po zakończonych 5 rundach ćw. bez piłek

www.youtube.com/watch?v=jl-SJaXOSqY

www.youtube.com/watch?v=UkZF2Rges8A

www.youtube.com/watch?v=DrKXPniR5R8

www.youtube.com/watch?v=yN5DJD0oNAY