



	rodzaj ćwiczenia	link do ćwiczenia	czas ćwiczenia
1	Butt Kickers	www.youtube.com/watch?v=oMW59TKZval	30s
2	Single Leg Hops	www.youtube.com/watch?v=2A9tafevEno	30s
3	Skaters	www.youtube.com/watch?v=0-Kw0wbtmSM	30s
4	Bicycle Crunches	www.youtube.com/watch?v=kUY4WA71e0Q	30s
5	Slalom Hops	www.youtube.com/watch?v=GyzUmJp-SEU	30s
Odpoczynek 2 min			
	rodzaj ćwiczenia	link do ćwiczenia	czas ćwiczenia
1	Butt Kickers	www.youtube.com/watch?v=oMW59TKZval	30s
2	Single Leg Hops	www.youtube.com/watch?v=2A9tafevEno	30s
3	Skaters	www.youtube.com/watch?v=0-Kw0wbtmSM	30s
4	Bicycle Crunches	www.youtube.com/watch?v=kUY4WA71e0Q	30s
5	Slalom Hops	www.youtube.com/watch?v=GyzUmJp-SEU	30s
Odpoczynek 2 min			
	rodzaj ćwiczenia	link do ćwiczenia	czas ćwiczenia
1	Butt Kickers	www.youtube.com/watch?v=oMW59TKZval	30s
2	Single Leg Hops	www.youtube.com/watch?v=2A9tafevEno	30s
3	Skaters	www.youtube.com/watch?v=0-Kw0wbtmSM	30s
4	Bicycle Crunches	www.youtube.com/watch?v=kUY4WA71e0Q	30s
5	Slalom Hops	www.youtube.com/watch?v=GyzUmJp-SEU	30s
Odpoczynek 2 min			
	rodzaj ćwiczenia	link do ćwiczenia	czas ćwiczenia
1	Butt Kickers	www.youtube.com/watch?v=oMW59TKZval	30s
2	Single Leg Hops	www.youtube.com/watch?v=2A9tafevEno	30s
3	Skaters	www.youtube.com/watch?v=0-Kw0wbtmSM	30s
4	Bicycle Crunches	www.youtube.com/watch?v=kUY4WA71e0Q	30s
5	Slalom Hops	www.youtube.com/watch?v=GyzUmJp-SEU	30s
Odpoczynek 2 min			
	rodzaj ćwiczenia	link do ćwiczenia	czas ćwiczenia
1	Butt Kickers	www.youtube.com/watch?v=oMW59TKZval	30s
2	Single Leg Hops	www.youtube.com/watch?v=2A9tafevEno	30s

3	Skaters	www.youtube.com/watch?v=0-Kw0wbtmSM	30s
4	Bicycle Crunches	www.youtube.com/watch?v=kUY4WA71e0Q	30s
5	Slalom Hops	www.youtube.com/watch?v=GyzUmJp-SEU	30s
Odpoczynek 2 min			

ćwiczenia z piłką po zakończonych 5 rundach ćw. bez piłek

www.youtube.com/watch?v=j52dnC1mUVc

www.youtube.com/watch?v=HZwihhAZEs8

www.youtube.com/watch?v=uQVcEEEnHq8Q

www.youtube.com/watch?v=czPw5SJNIZo