



	rodzaj ćwiczenia	link do ćwiczenia	czas ćwiczenia
1	Squats	www.youtube.com/watch?v=C_VtOYc6j5c	30s
2	Squat&Knee Kick	www.youtube.com/watch?v=1qC0lJogKjY	30s
3	Jacks&Burpees	www.youtube.com/watch?v=3sZVrXjBW8s	30s
4	Bouncing Squat	www.youtube.com/watch?v= mfLrpUdeEw	30s
5	Mountain Runner	www.youtube.com/watch?v=yIQ8A4Q89m0	30s
Odpoczynek 2 min			
	rodzaj ćwiczenia	link do ćwiczenia	czas ćwiczenia
1	Squats	www.youtube.com/watch?v=C_VtOYc6j5c	30s
2	Squat&Knee Kick	www.youtube.com/watch?v=1qC0lJogKjY	30s
3	Jacks&Burpees	www.youtube.com/watch?v=3sZVrXjBW8s	30s
4	Bouncing Squat	www.youtube.com/watch?v= mfLrpUdeEw	30s
5	Mountain Runner	www.youtube.com/watch?v=yIQ8A4Q89m0	30s
Odpoczynek 2 min			
	rodzaj ćwiczenia	link do ćwiczenia	czas ćwiczenia
1	Squats	www.youtube.com/watch?v=C_VtOYc6j5c	30s
2	Squat&Knee Kick	www.youtube.com/watch?v=1qC0lJogKjY	30s
3	Jacks&Burpees	www.youtube.com/watch?v=3sZVrXjBW8s	30s
4	Bouncing Squat	www.youtube.com/watch?v= mfLrpUdeEw	30s
5	Mountain Runner	www.youtube.com/watch?v=yIQ8A4Q89m0	30s
Odpoczynek 2 min			
	rodzaj ćwiczenia	link do ćwiczenia	czas ćwiczenia
1	Squats	www.youtube.com/watch?v=C_VtOYc6j5c	30s
2	Squat&Knee Kick	www.youtube.com/watch?v=1qC0lJogKjY	30s
3	Jacks&Burpees	www.youtube.com/watch?v=3sZVrXjBW8s	30s
4	Bouncing Squat	www.youtube.com/watch?v= mfLrpUdeEw	30s
5	Mountain Runner	www.youtube.com/watch?v=yIQ8A4Q89m0	30s
Odpoczynek 2 min			
	rodzaj ćwiczenia	link do ćwiczenia	czas ćwiczenia
1	Squats	www.youtube.com/watch?v=C_VtOYc6j5c	30s
2	Squat&Knee Kick	www.youtube.com/watch?v=1qC0lJogKjY	30s

3	Jacks&Burpees	www.youtube.com/watch?v=3sZVrXjBW8s	30s
4	Bouncing Squat	www.youtube.com/watch?v=_mfLrpUdeEw	30s
5	Mountain Runner	www.youtube.com/watch?v=yIQ8A4Q89m0	30s
Odpoczynek 2 min			

ćwiczenia z piłką po zakończonych 5 rundach ćw. bez piłek

www.youtube.com/watch?v=9IGb7h8Vnpo

www.youtube.com/watch?v=PzpG10qWQyc

www.youtube.com/watch?v=j3atolx5kEQ

www.youtube.com/watch?v=Ue9D_ZKwHhQ