ZESTAW ĆWICZEŃ NA DZIEŃ:
28/04/2020 WTOREK

Grupa A

Każde ćwiczenie/pozycja 15 sekund

1 runda:

- pozycja squat (przy ścianie na palcach)
- a + b + c + d (jedna noga) + d (druga noga) + e + f + g (jedna strona) + g (druga strona) + h + i
- pozycja j po 15 sekund na stronę

Grupa B

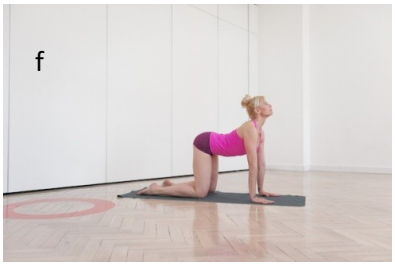
Każde ćwiczenie/pozycja 20 sekund

2 rundy:

- pozycja squat (przy ścianie na palcach)
- a + b + c + d (jedna noga) + d (druga noga) + e + f + g (jedna strona) + g (druga strona) + h + i
- pozycja j po 20 sekund na stronę

Grupa C

Każde ćwiczenie/pozycja 25 sekund

3 rundy:

- pozycja squat (przy ścianie na palcach)
- a + b + c + d (jedna noga) + d (druga noga) + e + f + g (jedna strona) + g (druga strona) + h + i
- pozycja j po 25 sekund na nogę