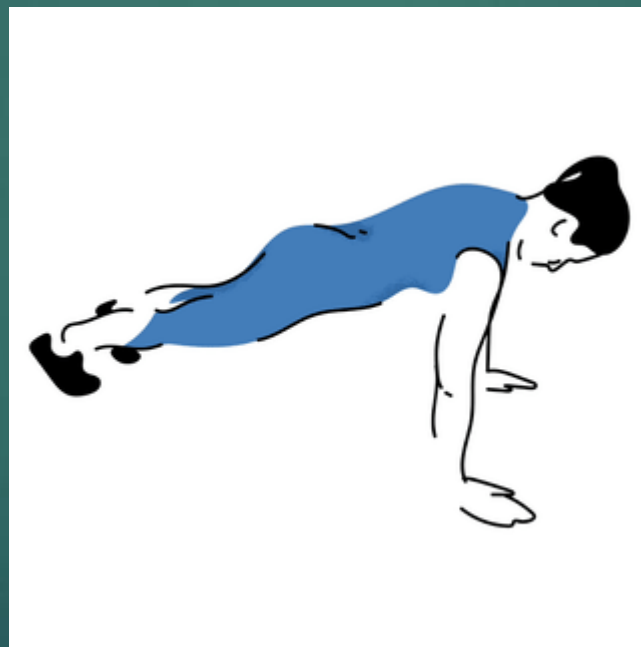


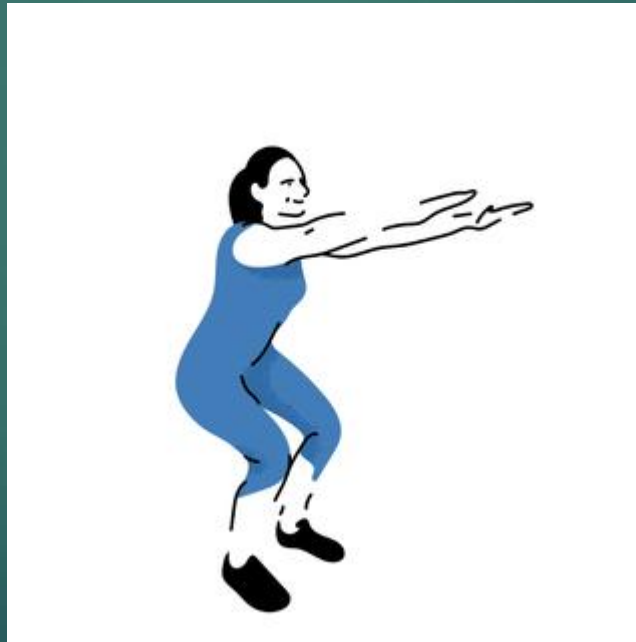
Ćwiczenia dla najmłodszych

- ▶ Wykonaj 10 pompek



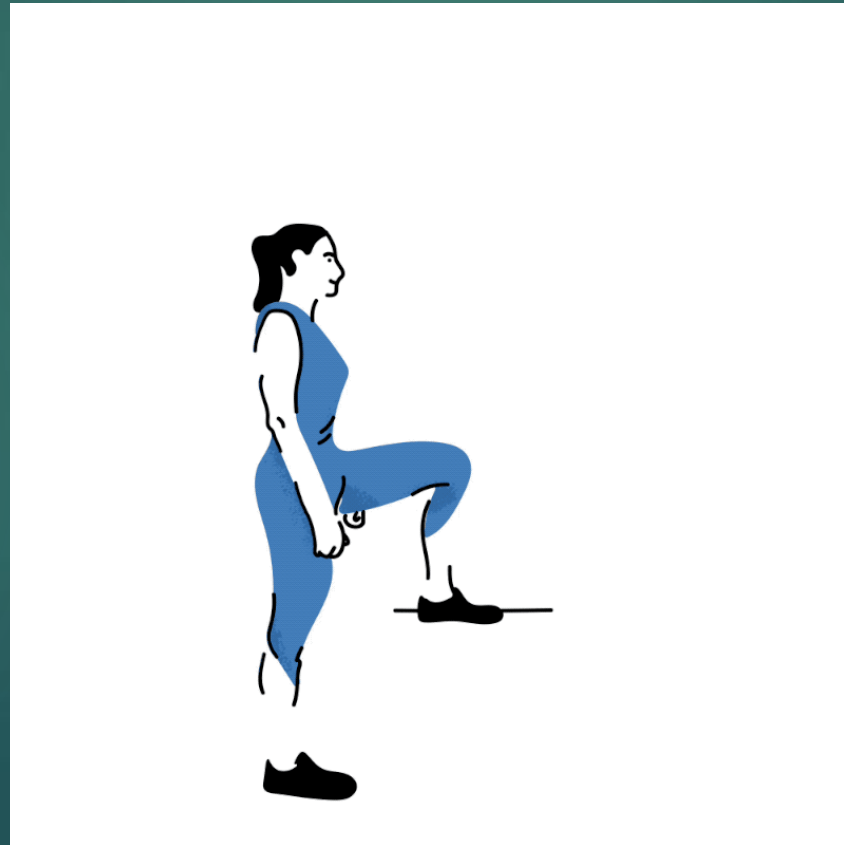
Ćwiczenia dla najmłodszych

- ▶ Wykonaj 20 przysiadów



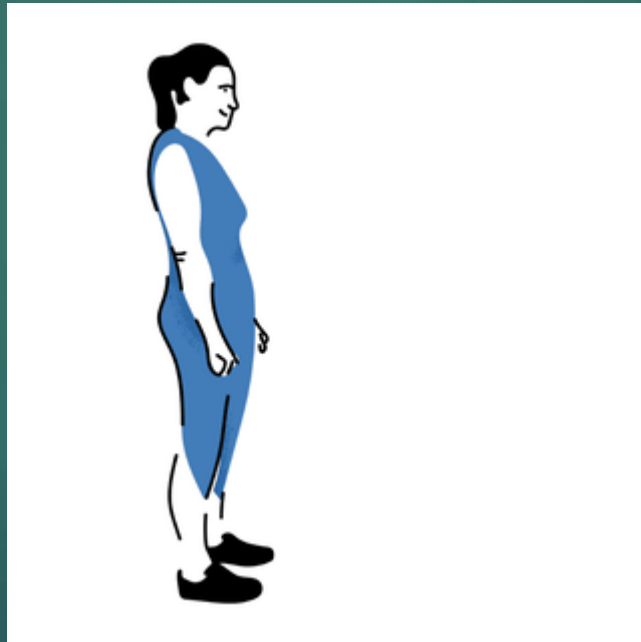
Ćwiczenia dla najmłodszych

- ▶ Wykonaj przez 45 sekund wchodzenie i schodzenie



Ćwiczenia dla najmłodszych

- ▶ Wykonaj wypady nogą w przód, po 12 na każdą nogę



Ćwiczenia dla najmłodszych

- ▶ Przez 45 sekund unosź i opuszczaj nogi



Ćwiczenia dla najmłodszych

- ▶ Wykonaj przez 1 minutę

