|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. Przysiad na 1 nodze. | 2. Przysiady z podnoszeniem butelki wody do góry . | 3. Wykrok w przód z butelką wody nad głową. | 4. PAUZA |
| 5. Pompki na krześle. | 6. Pompki na krześle tyłem. | 7. Koła z wodą na leżąco. | 8. PAUZA |
| 9. Scyzoryki. | 10. Podskoki kolano- łokieć. | 11. Górka. | 12. PAUZA |
| 13. Przysiad- wyrzut-wyskok. | 14. Skok w przód i w tył. | 15. Skok w bok. | 16. PAUZA |