

Gotów do zabawy? Przygotuj kostkę do gry i wykonaj ćwiczenia z wybranego pola ;-)
START

START
30sek biegu w miejscu i 10 pajacyków na rozgrzewkę

1. 5 pompek

2. 10 przysiadów

3. przejdź jak rak z kuchni do pokoju

4. zrób mostek

5. 5 x połącz się na plecach i wstań

6. przejdź jak wąż 5 metrów

7. 15 podskoków obunóż

8. zatańcz do ulubionej piosenki

9. WRÓĆ NA START

10. bieg z wysokim unoszeniem kolan przez 30sek

11. 5 x padnij-powstań

12. 10 brzusków

13. zatańcz makarenę, cały obrót

14. chwyć za kostki i idź jak kaczka z pokoju do łazienki

15. JEDNO POLE DO PRZODU

16. zakręć się jak bączek na podłodze

17. 20 x skip C „stopy o pośladki”

18. skacz na jednej nodze wokół stołu

19. stań nieruchomo na jednej nodze przez 1 minutę

20. zabie skoki wzdłuż pokoju

21. COFNIJ SIĘ O 2 POLA

22. 15 przeskoków przez przeszkodę

23. przez 20 sek usiądź na podłodze tylko na lewym pośladku (reszta ciała w powietrzu)

META
na koniec wykonaj jaskółkę przez 1 minutę