



WARCABY NA SPORTOWO

**BIEG W
MIEJSCU 30"**

**10
PRZYSIADÓW**

**15
PAJACYKÓW**

**30S
DESKA**

**8
PADNIJ
POWSTAŃ**

**15S
SKIP A**

**10
POMPEK**

**10
PRZYSIAD
WYSKOK**

**15
BRZUSZKI**

**16
WYKROKI**

**14 BRZUSZKI
SKOŚNE**

**12
WYPADY**

**BIEG W
MIEJSCU 30"**

**10
PRZYSIADÓW**

**15
PAJACYKÓW**

**30S
DESKA**

**8
PADNIJ
POWSTAŃ**

**15S
SKIP A**

**10
POMPEK**

**10
PRZYSIAD
WYSKOK**

**15
BRZUSZKI**

**16
WYKROKI**

**14 BRZUSZKI
SKOŚNE**

**12
WYPADY**