

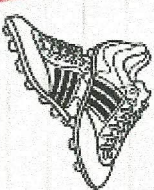
SPORTOWA PLANSZÓWKA

START
15 pajacyków
na rozgrzewkę



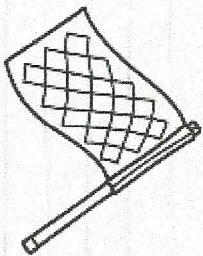
1.
przejdź jak
rak z kuchni
do pokoju

20
przygiadów
2.



3.
5 razy
puknij się
na plecach
i wstań

10
podskoków
oburóz
4.



WRÓĆ
NA START
5.



10
pompek
6.

7.
zatrzasz
makarerie

15
brzuśzków
8.



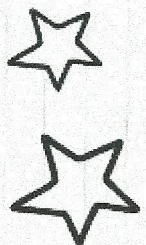
9.
przejdź
jak wąż
5 metrów

10.
skoni
nieustraszone
na jednej nodze
przez 2 minuty



bieg z uszkiem
umocnieniem
kolan przez
1 minutę
11.

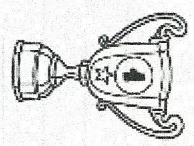
20
przekoków
przez
przedzokodę
12.



żabie okoki
urzdliwz
pokoju
13.

14.
COFINI SIĘ
O 2 POLA

20
oklonów
15.



META
wykonaj
jakółkę przez
2 minuty