

ALFABET ĆWICZEŃ

A. Burpees	x15 (padnij – powstań)	https://youtu.be/l7iLbTwkmiU
B. Butterfly sit-ups	x30 (brzuszki)	https://youtu.be/1B5Da5cuJug
C. Jump squats	x20 (przysiady z wyskokiem)	https://youtu.be/94xUN5KeysY
D. Bridge hold	x60s (mostek biodrami)	https://youtu.be/nQZOBNrt7-A
E. Air squats	x20 (przysiady)	https://youtu.be/lrjKywadVac
F. Plank	x 30s (deska)	https://youtu.be/_24BbAEJHw4
G. Lunges	x30 (wykroki)	https://youtu.be/Pw-dtOtoSGM
H. Glute bridge	x30 (wznosy bioder)	https://youtu.be/qjE5GpJ_spk
I. Bicycles	x50 (rowerek)	https://youtu.be/FvF9FObwiKQ
J. Jump lunges	x20 (wykroki z przeskokiem)	https://youtu.be/cROk8j2mokw
K. Toe Touch Situps	x20 (dotknięcie stóp z leżenia tyłem)	https://youtu.be/qbyf5CtA3BU
L. Bent Leg Jack Knife	x20 (scyzoryki ze zgiętymi nogami)	https://youtu.be/2VLFimMc9I0
M. Jumpig Jacks	x50 (pajacyki)	https://youtu.be/QYl0v7K9Ejo
N. Straight Leg Jack Knifes	x20 (scyzoryki)	https://youtu.be/taiOQoJ9WrA
O. Scissor Kicks	x20 (nożyce pionowe)	https://youtu.be/XjShzuRCTkk
P. High Knees	x50 (marsz z wys. unoszeniem kolan)	https://youtu.be/TUv8jWwZq_w
R. Side plank	2x30s (deska bokiem)	https://youtu.be/koa7ytfA0KM
S. Mountain Climbers	x50 (bieg w podporze przodem)	https://youtu.be/l2wWh89Psy0
T. Front Support to Plank	x20 (podpór przodem do deski)	https://youtu.be/F-GZK-zmWI8
U. Push-ups	x20 (pompki)	https://youtu.be/nv9GKvZBEVQ https://youtu.be/KwerVaZsbks
W. Bulgarian split squat	2x15 (przysiady bułgarskie)	https://youtu.be/o0qzYG3dg_o
X,Y,Z. Supererman	x20 (wznosy tułowia w leż. przodem)	https://youtu.be/2yiH_7T8mlU