

# SPORTOWA PLANSZÓWKA

START  
15 rajacyków  
na rozgrzewkę



bieg z wyjątkim  
urozowaniem  
kolan przez  
1 minutę  
11.



przekoków  
przez  
przedczokde  
12.



1.  
przejdź jak  
rak z kuchni  
do pokoju

dotknij  
nieznanym  
na jednej nodze  
przez 2 minuty  
10.

zabije okadki  
wzduż  
pokoju  
13.

20  
przysiadków  
2.



9.  
przejdź  
jak wąż  
5 metrów



14.  
COFINIJ SIĘ  
O 2 POLA



3.  
5 razy  
pałóż się  
na plecach  
i wstawi

15  
brzuszków  
8.

20  
oklonów  
15.

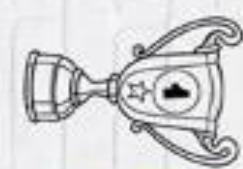
10  
podskoków  
drużnóz  
4.



7.  
zabierz  
makarene

WRÓĆ  
NA START  
5.

10  
pompek  
6.



META  
wykonaj  
jaskółkę przez  
2 minuty

