





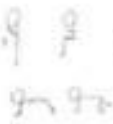




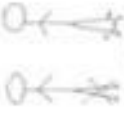





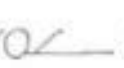















# SPORTOWY ALFABET

<b>A</b> -  BRZUSZKI W SIADZIE (ZGINANIE I PROSTOWANIE NN)	<b>I</b> - ? WYMYŚL ĆWICZENIE	<b>R</b> -  BIEG W PODPORZE
<b>Ą</b> -  WYMACHY NOGI W GÓRĘ W PRZOD	<b>J</b> -  KLAŚNIĘCIA NAPRZEMIENNE POD KOLANAMI	<b>S</b> -  PODSKOKI NA JEDNEJ NODZE
<b>B</b> -  SKIP A	<b>K</b> -  BURPEES	<b>Ś</b> -  LEŻENIE BOKIEM - WYMACHY NOGI W GÓRĘ
<b>C</b> -  SKIP C	<b>L</b> -  NOŻYCE PIONOWE	<b>T</b> -  PODSKOKI OBU NÓŻ W PRZOD, W TYŁ, DO BOKÓW
<b>Ć</b> -  NOŻYCE POZIOME	<b>Ł</b> -  TĘCZA - RUCH NOGI W KLĘKU PODPARTYM	<b>U</b> -  WYMACHY NOGI W GÓRĘ
<b>D</b> -  WYPAD NOGI W PRZOD + POGŁĘBIENIE	<b>M</b> -  PAJACYKI	<b>W</b> -  PRZYSIADY
<b>E</b> -  GRZBIETY	<b>N</b> -  WYRZUT NÓG W PODPORZE PRZODEM	<b>Y</b> -  BRZUSZKI
<b>Ę</b> -  PAJACYKI KOORDYNACYJNE	<b>Ń</b> -  MARSZ NA PRZEDRAMIONACH	<b>Z</b> -  WYRZUT NÓG NA PRZEMIAN W TYŁ
<b>F</b> -  LEŻENIE PRZEWROTNE	<b>O</b> -  POMPKI	<b>Ż</b> -  UKŁON JAPONSKI
<b>G</b> -  PLANK	<b>Ó</b> -  WAHADEŁKA	<b>Ź</b> -  ŚWIECA
<b>H</b> -  MOSTEK	<b>P</b> -  KOBRA + PIĘS Z GŁOWĄ W DOŁ	