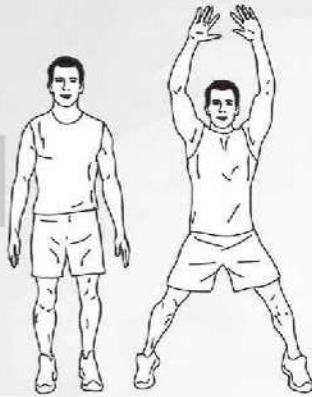


COWBOY



1



30 PAJACYKÓW

2



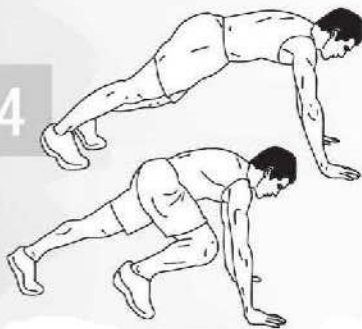
5 PODSKOKÓW Z UNOSZENIEM
KOLAN DO KLATKI PIERSIOWEJ

3



10 WYKROKÓW W
PRZÓD

4



20 RAZY KOLANO DO
KLATKI PIERSIOWEJ W
PODPORZE

5



10 RAZY UNOSZENIE
RAMION W PODPORZE

6



DESECZKA - 30 SEKUND

7



10 BURPEES - ZE STANIA PRZYSIAD, WYRZUT NÓG W TYŁ, POWRÓT DO PRZYSIADU, WYSKOK W GÓRĘ

POZIOM 1 - 2 SERIE, POZIOM 2 - 4 SERIE, POZIOM 3 - 6 SERII PRZERWA MIĘDZY SWERIAM I - 2 MINUTY