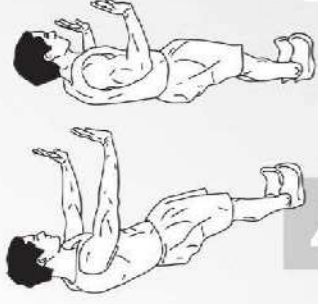


10 POMPEK



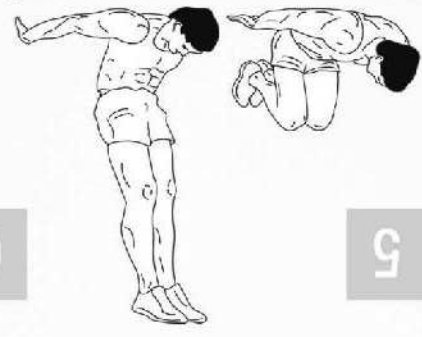
10 RAZY - UNOSZENIE RAMIO NA PRZEMIAN W PODPORZE



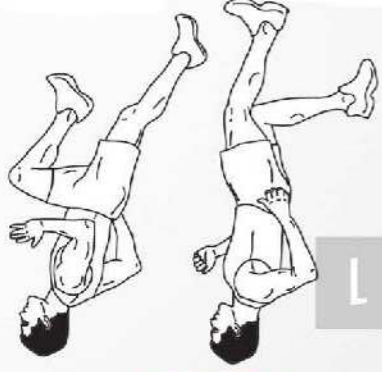
20 BRZUSZKÓW



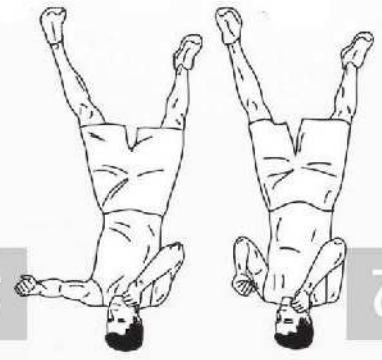
10 RAZY - UNOSZENIE NÓG I BIODER DO PIONU



SZYBKI BIEG W MIEJSCU - 30 SEKUND



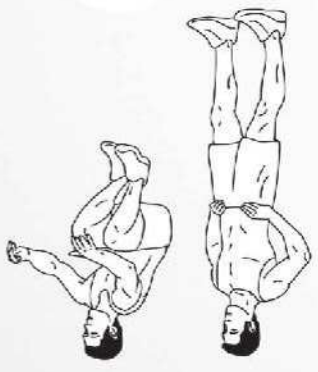
40 UDERZEŃ



10 RAZY - KRAŻENIA ZŁĄCZONYMI NOGAMI



10 PODSKOKÓW - KOLANA DO KLATKI PIERSIOWEJ



CAPTAIN AMERICA

