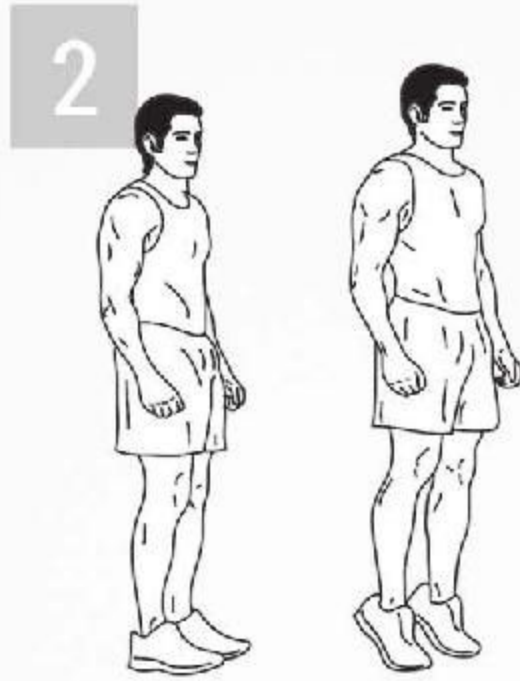


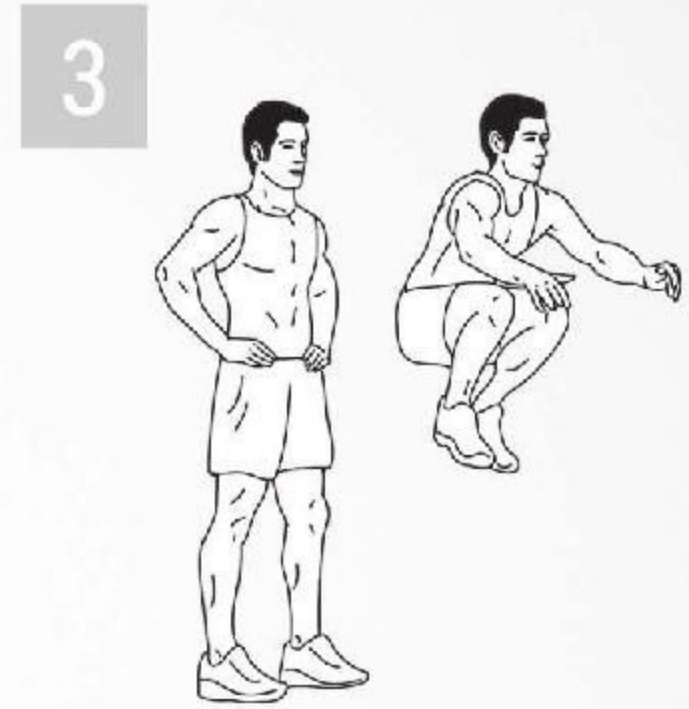
BLADE **RUNNER**



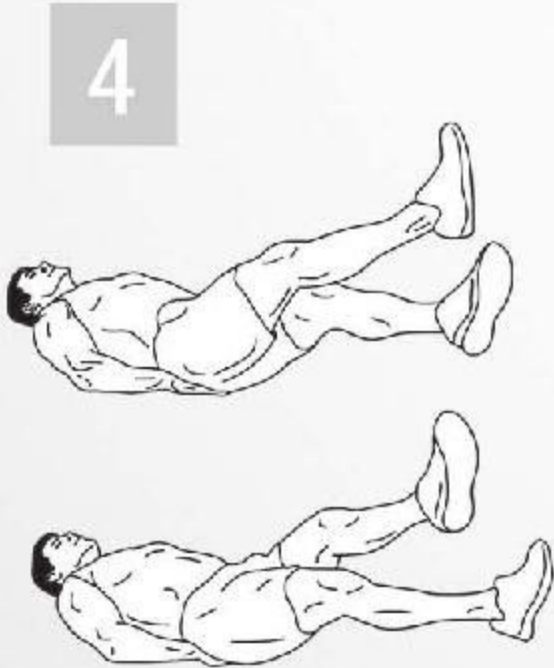
60 KOLANA WYSOKO



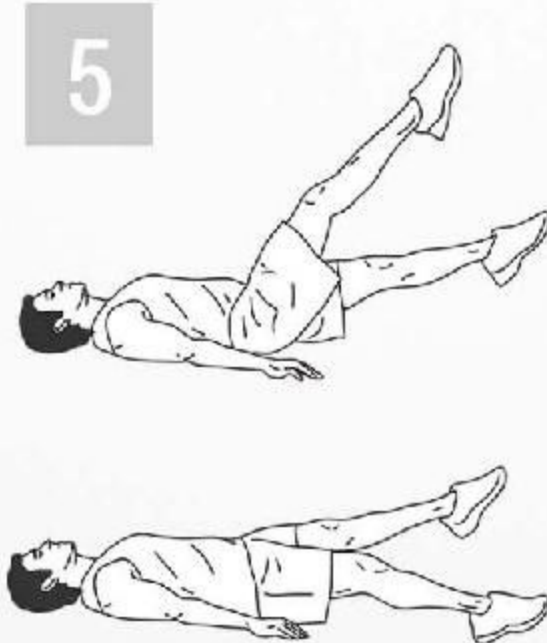
20 WSPIĘCIA NA PALCE



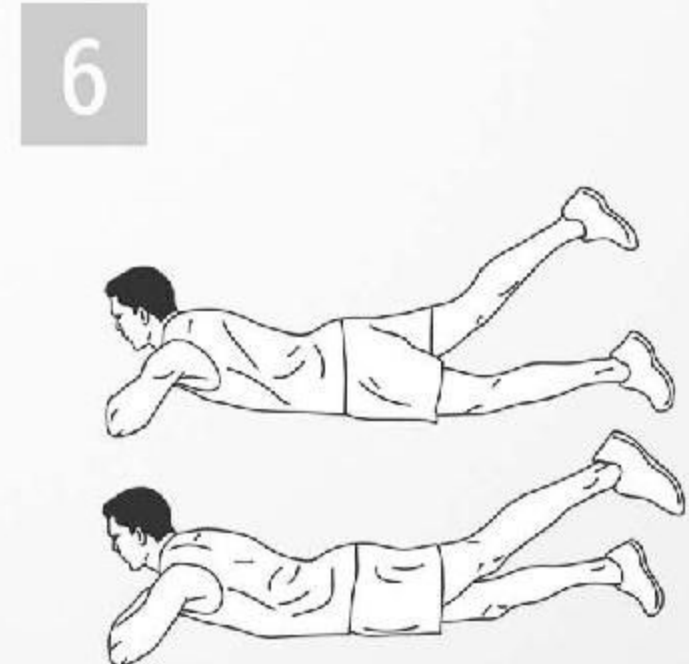
10 PODSKOKI Z WYSOKIM UNOSZENIEM KOLAN



20 NOŻYCE POZIOME



10 NOŻYCE PIONOWE W LEŻENIU NA PLECACH



10 NOŻYCE PIONOWE W LEŻENIU NA BRZUCHU

POZIOM 1 - 2 SERIE

POZIOM 2 - 4 SERIE

POZIOM 3 - 6 SERII

PRZERWA MIĘDZY SERIAMI - 2 MINUTY