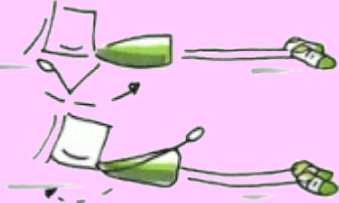


PLECY OKRĄGLE

Wykonaj wszystkie ćwiczenia 10 razy!

	Pozycja niska Klappa Wytrzymaj w tej pozycji 10 sekund, rozluźnij mięśnie.
	Klęk podparty Krążenia ramion. 10 razy prawa ręka, 10 razy lewa ręka.
	Klęk podparty Wymachy ręką w bok. 10 razy prawa ręka, 10 razy lewa ręka.
	Leżenie tyłem Przenoszenie wyprostowanych RR za głowę i powrót.
	Leżenie tyłem Jedna noga wyprostowana – naprzemienne przyciąganie N ugiętej do klatki piersiowej
	Leżenie przodem Toczenie piłki z prawej do lewej ręki przed głową.
	Leżenie przodem RR ugięte, wyprost ramion i odchylenie tułowia do tyłu
	Siad ugięty Krążenia RR w tył.
	Stanie w rozkroku Głowa wyciągnięta w górę, opad tułowia w przód, ręce oparte o ścianę.