

Alfabet ćwiczeń:

- **A – Burpees x 15 (padnij, powstań podskocz)**
- **B – Sit Up x 30 (brzuszek)**
- **C – Jump Squats x 20 (przysiady z wyskokiem)**
- **D – Bridge x 60 seconds (mostek biodrami)**
- **E – Squats x 25 (przysiady)**
- **F – Plank x 60 seconds (deska)**
- **G – Lunges x 30 (wykroki)**
- **H – Glute bridge x 25 (mostek biodrami/wznosy bioder w leżeniu)**
- **I – Side Lunges x 30 (wykroki boczne)**
- **J – Bicycles x 50 (rowerek)**
- **K – Jump Lunges x 25 (wykroki z wyskokiem/ wyskokiem zmień nogę z przodu)**
- **L – Toe Touch Situps x 30 (dotknięcie stóp z leżenia na plecach)**
- **M – Single Leg Squats x 20 (przysiad na jednej nodze)**
- **N – Bent Leg Jack Knifes x 20**
- **O – Jumping Jacks x 50 (pajacyki)**
- **P – Straight Leg Jack Knifes x 20 (scyzoryki)**
- **Q – Cross Country Skiers x 50 (przeskoki o prostych nogach)**
- **R – Scissor Kicks x 50 (nożyce poziome)**
- **S – High Knees x 50 (skip A)**
- **T – Mountain Climbers x 50 (podciąganie kolan pod klatkę piersiową w podporze do pompki)**
- **U – Clamshells x 40 (otwieranie bioder w leżeniu bokiem)**
- **V – Leg Lifts (side) x 40 (unoszenie prostej nogi w leżeniu bokiem)**
- **W – Leg Lifts (on back) x 40 (unoszenie prostej nogi w leżeniu na plecach)**
- **X – Leg Lifts (on stomach) x 40 (unoszenie prostej nogi w leżeniu na brzuchu)**
- **Y – Supermans x 30 (supermen)**
- **Z – Donkey Kicks x 30 (kopnięcia osiołka)**

Obrazki do każdego ćwiczenia

A – Burpees x 15



B – Crunches x 30



C – Jump Squats x 20



D – Bridge x 60 seconds



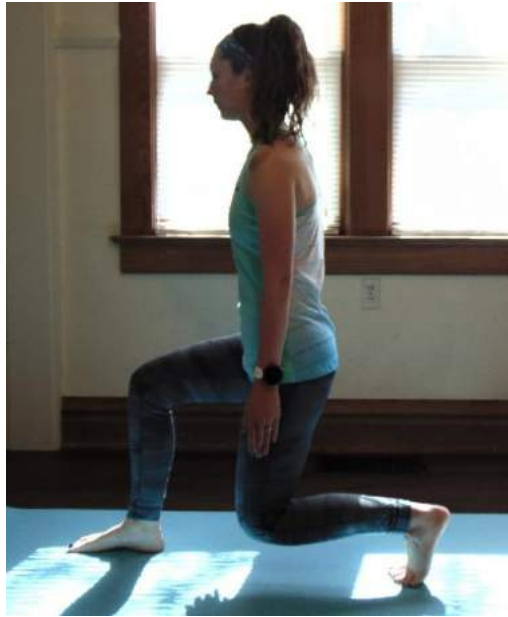
E – Squats x 25



F – Plank x 60 seconds



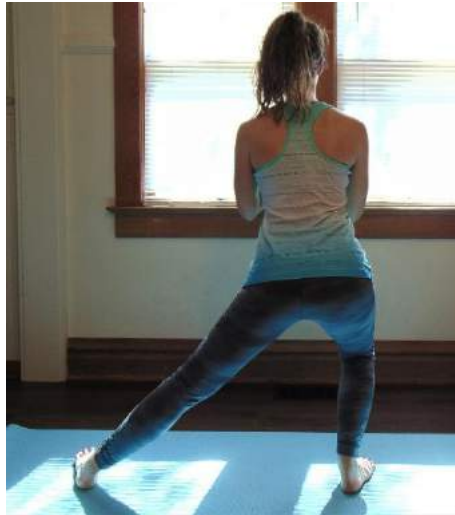
G – Lunges x 30



H – Glute bridge x 25



I – Side Lunges x 30



J – Bicycles x 50



K – Jump Lunges x 25



L – Toe Touch Situps x 30



M – Single Leg Squats x 20



N – Bent Leg Jack Knives x 20



O – Jumping Jacks x 50



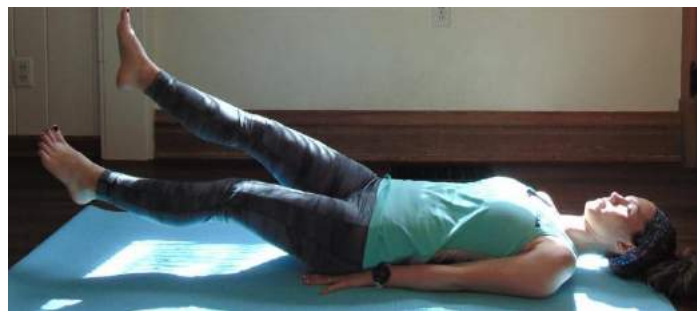
P – Straight Leg Jack Knives x 20



Q – Cross Country Skiers x 50



R – Scissor Kicks x 50



S – High Knees x 50



T – Mountain Climbers x 50



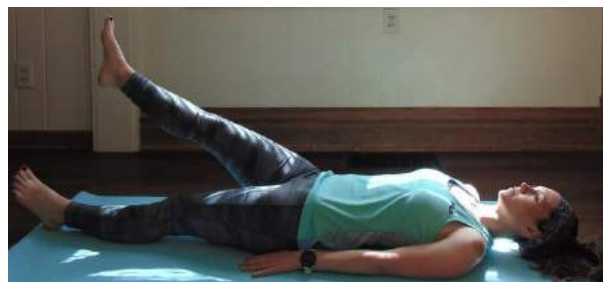
U – Clamshells x 40



V – Leg Lifts (side) x 40



W – Leg Lifts (on back) x 40



X – Leg Lifts (on stomach) x 40



Y – Supermans x 30



Z – Donkey Kicks x 30

