

SPORTOWY ALFABET

A -



BRZUSZKI W SIADZIE (ZGINANIE I PROSTOWANIE NN)

I -



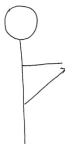
WYMYŚL ĆWICZENIE

R -



BIEG W PODPORZE

A -



WYMACHY NOGI W GÓRĘ W PRZÓD

J -



KLĄŚNIĘCIA NAPRZEMIENNE POD KOLANAMI

S -



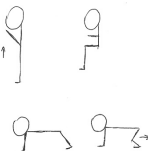
PODSKOKI NA JEDNEJ NODZE

B -



SKIP A

K -



BURPEES

Ś -



LEŻENIE BOKIEM - WYMACHY NOGI W GÓRĘ

C -



SKIP C

L -



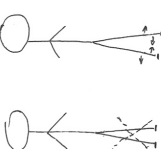
NOŻYCE PIONOWE

T -



PODSKOKI OBUŃÓŻ W PRZÓD, W TYŁ, DO BOKÓW

Ć -



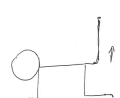
NOŻYCE POZIOME

Ł -



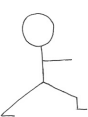
TĘCZA - RUCH NOGI W KŁĘKU PODPARTYM

U -



WYMACHY NOGI W GÓRĘ

D -



WYPAD NOGI W PRZÓD + POGŁĘBIENIE

M -



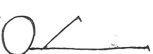
PAJACYKI

W -



PRZYSIADY

E -



GRZBIETY

N -



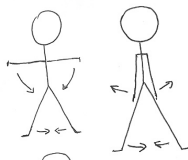
WYRZUT NÓG W PODPORZE PRZODEM

Y -



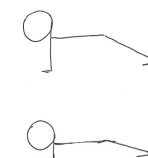
BRZUSZKI

Ę -



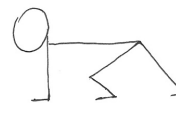
PAJACYKI KOORDY- NACYJNE

Ń -



MARSZ NA PRZEDRAMIONACH

Z -



WYRZUT NÓG NA PRZEMIAN W TYŁ

F -



LEŻENIE PRZEWROTNE

O -



POMPKI

Ż -



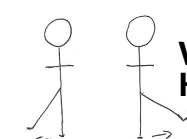
UKŁON JAPOŃSKI

G -



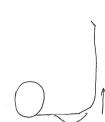
PLANK

Ó -



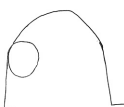
WAHADEŁKA

Ż -



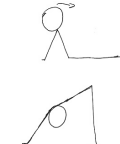
ŚWIECA

H -



MOSTEK

P -



KOBRA + PIES Z GŁOWĄ W DÓŁ