

10 kłaśnieć
pod kolanami

cofnij się
o 2 pola

przejdź
na palcach
z kuchni
do łazienki

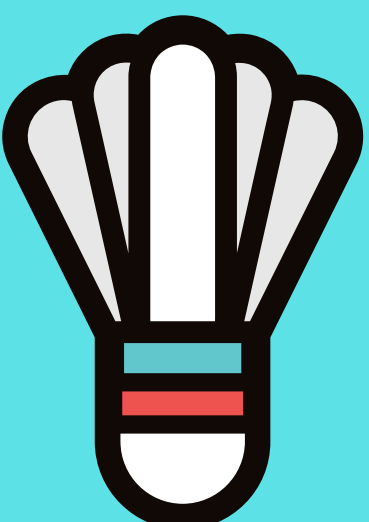
10
pajacyków

10
skłonów w przód

5 razy połóż się
na plecach
i wstań

przesuń się
o 2 pola
do przodu

zatańcz kaczuški



5 brzuszków

5
podskoków
obunóż

5 pompek

skip C
pięty do
pośladków
30 sec

rowerek
30sec

META

stań na
jednej nodze



minuta biegu
w miejscu

START

przejdź jak rak
z kuchni
do pokoju

5
przysiadań

5 razy
padnij-powstań

zatańcz do swojej
ulubionej
piosenki

wróż na start

zabie skoki
wzdłuż pokoju