

**Leżenie tyłem. Unoszenie i opuszczanie NN na zmianę.****Powtórzeń: 20****Odoczynek: 45 sek****Serii: 3****Leżenie przodem. Walek pod brzuchem. Unoszenie RR z tułowiem w górę.****Powtórzeń: 20****Odoczynek: 45 sek****Serii: 3****Siad skulny. Unoszenie T ramiona wyprostowane, Dłonie za kolana****Powtórzeń: 20****Odoczynek: 45 sek****Serii: 3****Leżenie przodem. Walek pod brzuchem. Unoszenie NN w górę.****Powtórzeń: 20****Odoczynek: 45 sek****Serii: 3****Siad skulny. Skręt T prawy łokieć do lewego kolana ze zmianą.****Powtórzeń: 20****Odoczynek: 45 sek****Serii: 3****W staniu. Ściąganie gumy z góry w dół.****Powtórzeń: 20****Odoczynek: 45 sek****Serii: 3****Zwis tyłem na drabinkach. Unoszenie NN w górę.****Powtórzeń: 20****Odoczynek: 45 sek****Serii: 3**