**Konspekt (17.04.2020 r.)**  
  
**Część wstępna:**

- Na przemian stronne krążenia RR w przód i tył   
- wykroki do boku  
- wykroki do przodu w wyskoku zmiana nogi   
- pajacyki

**Część główna:**

- przysiady 20 x 3 serie  
- Bułgarskie przysiady 10 x 3 serie

- nożyce poziome 3 x 30sek.  
- podciąganie kolan do klatki piersiowej w podporze przodem 3x 30sek.  
- unoszenie prostej nogi w leżeniu bokiem 3 x 10

**Część końcowa:**   
- brzuszki 3x 20   
- pozycja deski 3x 30sek.  
- pozycja deski na prawym i lewym przedramieniu 3x 30sek.