

## ALFABET ĆWICZEŃ

<b>A. Burpees</b>	x15 (padnij – powstań)	<a href="https://youtu.be/l7iLbTwkmiU">https://youtu.be/l7iLbTwkmiU</a>
<b>B. Butterfly sit-ups</b>	x30 (brzuski)	<a href="https://youtu.be/1B5Da5cuJug">https://youtu.be/1B5Da5cuJug</a>
<b>C. Jump squats</b>	x20 (przysiady z wyskokiem)	<a href="https://youtu.be/94xUN5KeysY">https://youtu.be/94xUN5KeysY</a>
<b>D. Bridge hold</b>	x60s (mostek biodrami)	<a href="https://youtu.be/nQZOBNrt7-A">https://youtu.be/nQZOBNrt7-A</a>
<b>E. Air squats</b>	x20 (przysiady)	<a href="https://youtu.be/lrjKywadVac">https://youtu.be/lrjKywadVac</a>
<b>F. Plank</b>	x 30s (deska)	<a href="https://youtu.be/_24BbAEJHw4">https://youtu.be/_24BbAEJHw4</a>
<b>G. Lunges</b>	x30 (wykroki)	<a href="https://youtu.be/Pw-dtOtoSGM">https://youtu.be/Pw-dtOtoSGM</a>
<b>H. Glute bridge</b>	x30 (wznosy bioder)	<a href="https://youtu.be/qjE5GpJ_spk">https://youtu.be/qjE5GpJ_spk</a>
<b>I. Bicycles</b>	x50 (rowerek)	<a href="https://youtu.be/FvF9FObwiKQ">https://youtu.be/FvF9FObwiKQ</a>
<b>J. Jump lunges</b>	x20 (wykroki z przeskokiem)	<a href="https://youtu.be/cROk8j2mokw">https://youtu.be/cROk8j2mokw</a>
<b>K. Toe Touch Situps</b>	x20 (dotknięcie stóp z leżenia tyłem)	<a href="https://youtu.be/qbyf5CtA3BU">https://youtu.be/qbyf5CtA3BU</a>
<b>L. Bent Leg Jack Knife</b>	x20 (scyzoryki ze zgiętymi nogami)	<a href="https://youtu.be/2VLFimMc9I0">https://youtu.be/2VLFimMc9I0</a>
<b>M. Jumpig Jacks</b>	x50 (pajacyki)	<a href="https://youtu.be/QYl0v7K9Ejo">https://youtu.be/QYl0v7K9Ejo</a>
<b>N. Straight Leg Jack Knifes</b>	x20 (scyzoryki)	<a href="https://youtu.be/taiOQoJ9WrA">https://youtu.be/taiOQoJ9WrA</a>
<b>O. Scissor Kicks</b>	x20 (nożyce pionowe)	<a href="https://youtu.be/XjShzuRCTkk">https://youtu.be/XjShzuRCTkk</a>
<b>P. High Knees</b>	x50 (marsz z wys. unoszeniem kolan)	<a href="https://youtu.be/TUv8jWwZq_w">https://youtu.be/TUv8jWwZq_w</a>
<b>R. Side plank</b>	2x30s (deska bokiem)	<a href="https://youtu.be/koa7ytfA0KM">https://youtu.be/koa7ytfA0KM</a>
<b>S. Mountain Climbers</b>	x50 (bieg w podporze przodem)	<a href="https://youtu.be/l2wWh89Psy0">https://youtu.be/l2wWh89Psy0</a>
<b>T. Front Support to Plank</b>	x20 (podpór przodem do deski)	<a href="https://youtu.be/F-GZK-zmWI8">https://youtu.be/F-GZK-zmWI8</a>
<b>U. Push-ups</b>	x20 (pompki)	<a href="https://youtu.be/nv9GKvZBEVQ">https://youtu.be/nv9GKvZBEVQ</a> <a href="https://youtu.be/KwerVaZsbks">https://youtu.be/KwerVaZsbks</a>
<b>W. Bulgarian split squat</b>	2x15 (przysiady bułgarskie)	<a href="https://youtu.be/o0qzYG3dg_o">https://youtu.be/o0qzYG3dg_o</a>
<b>X,Y,Z. Supererman</b>	x20 (wznosy tułowia w leż. przodem)	<a href="https://youtu.be/2yiH_7T8mlU">https://youtu.be/2yiH_7T8mlU</a>