start
wykonaj 20 pompek
wykonaj 20 brzuszków
wykonaj 10 przysiadów
wykonaj 15 pajacyków
wykonaj deskę przez 30sekund
zjedz owoc
wypij szklankę wody
wykonaj 30 brzuszków i wróć na pole start
Zrób deskę przez 45 sekund
Skip A przez 15sekuund
Bieg w podporze przodem 20 sekund
ZJedz kawałek cytryny
Wykonaj deske przez 60 sekund
Wykonaj 15 wspięć na palce
Biegnij w miejscu przez 120sekund
Wykonaj 25 przysiadów
Zjedz jabłko i wróć na pole start
Pokaż ulubione ćwiczenie przez 30 sekund
Cofnij się o 5 pól
meta