

POZIOM		POMPKI	BRZUSZKI
1	P	ANIOŁKI Z POMPKĄ	BRZUSZKI STANDARDOWE
2	P	Z KLAŚNIĘCIEM DŁONI	DŁONIE PRZY KOLANACH I NOGI DO GÓRY NA 3s
3	P	ZEGAROWE	SCYZORYKI
4	P	DAVIES TEST X 8	BOCZNE
5	P	SZEROKIE	ŚWIECA + SAMURAJ
6	P	DIAMENTOWE	NOGI 90 STOPNI ZGIĘTE W KOLANACH JAK NA KRZEŚLE
7	P	Z KLAŚNIĘCIEM DŁONI I STÓP	OPADAJĄCY LIŚĆ
8	P	HAND WALK PUSH UPS	PÓŁ – SCYZORYKI