

PYRAMÍDOVÉ CVIČENIE PRE DETI

Zacvič si pyramídové cvičenie. Začni od hora dole a ak ti bude málo, môžeš odcvičiť aj späť.
Zdola nahor 😊



LUNGES

VectorStock®

VectorStock.com/2120-0792



JUMPING JACKS

20x Jumping Jacks
(panáčik)

15x Frog Jumps
(žabáky)

10x Push-Ups
(kľuky)

5x Walking Lunges
(výpady vpred)

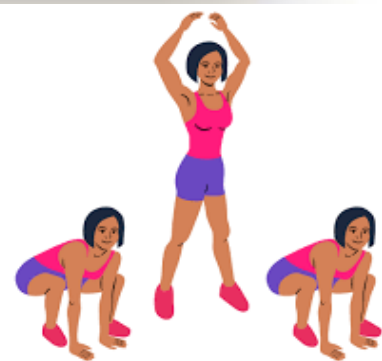
10x Push-Ups
(kľuky)

15x Frog Jumps
(žabáky)

20x Jumping Jacks
(panáčik)



PUSH UPS



FROG JUMPS

VectorStock®

VectorStock.com/233-1288-6