

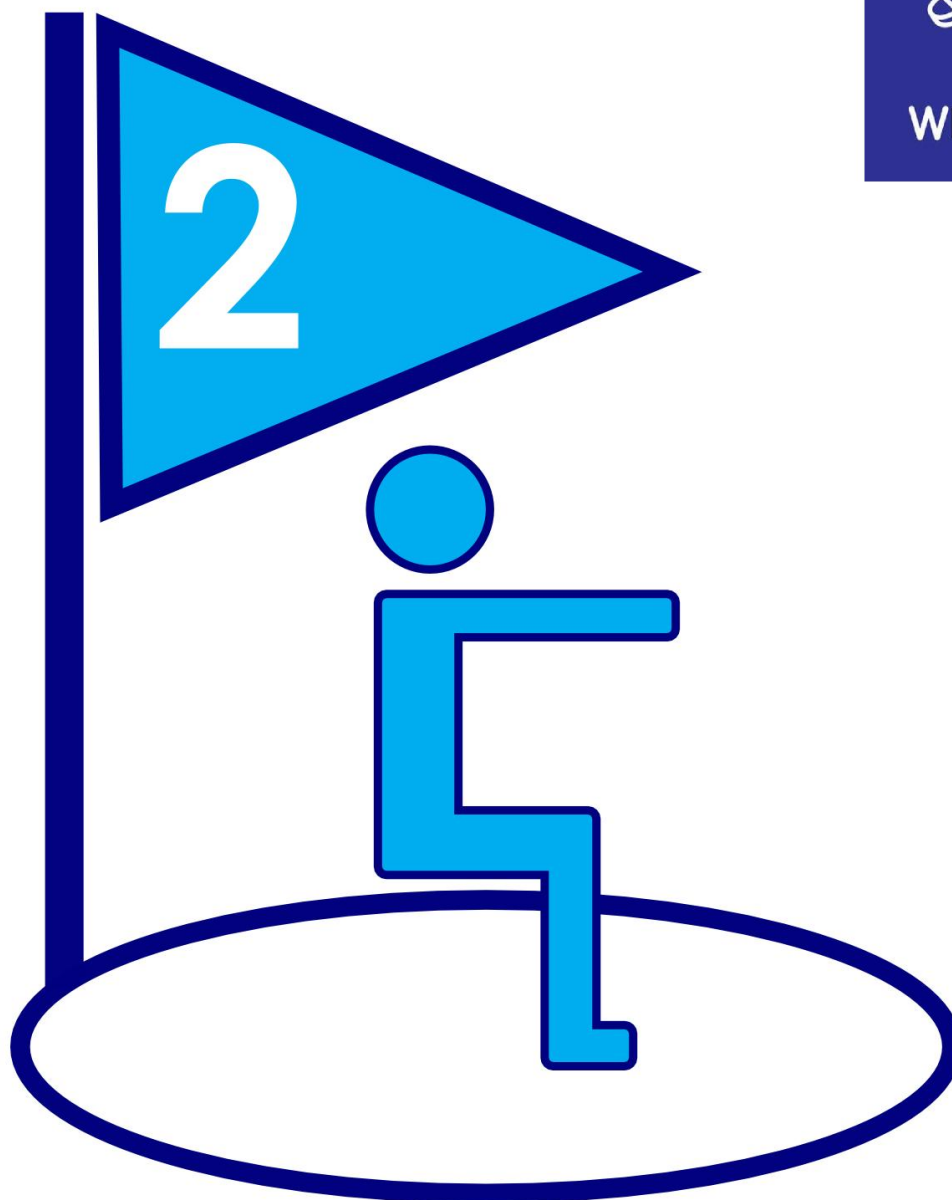
Do biegu, gotowi,

START!



**Utrzymaj się w pozycji "jaskółki"
przez 30 sekund.**

**Wykonując ćwiczenie poprawnie
spalasz 5 kcal.**

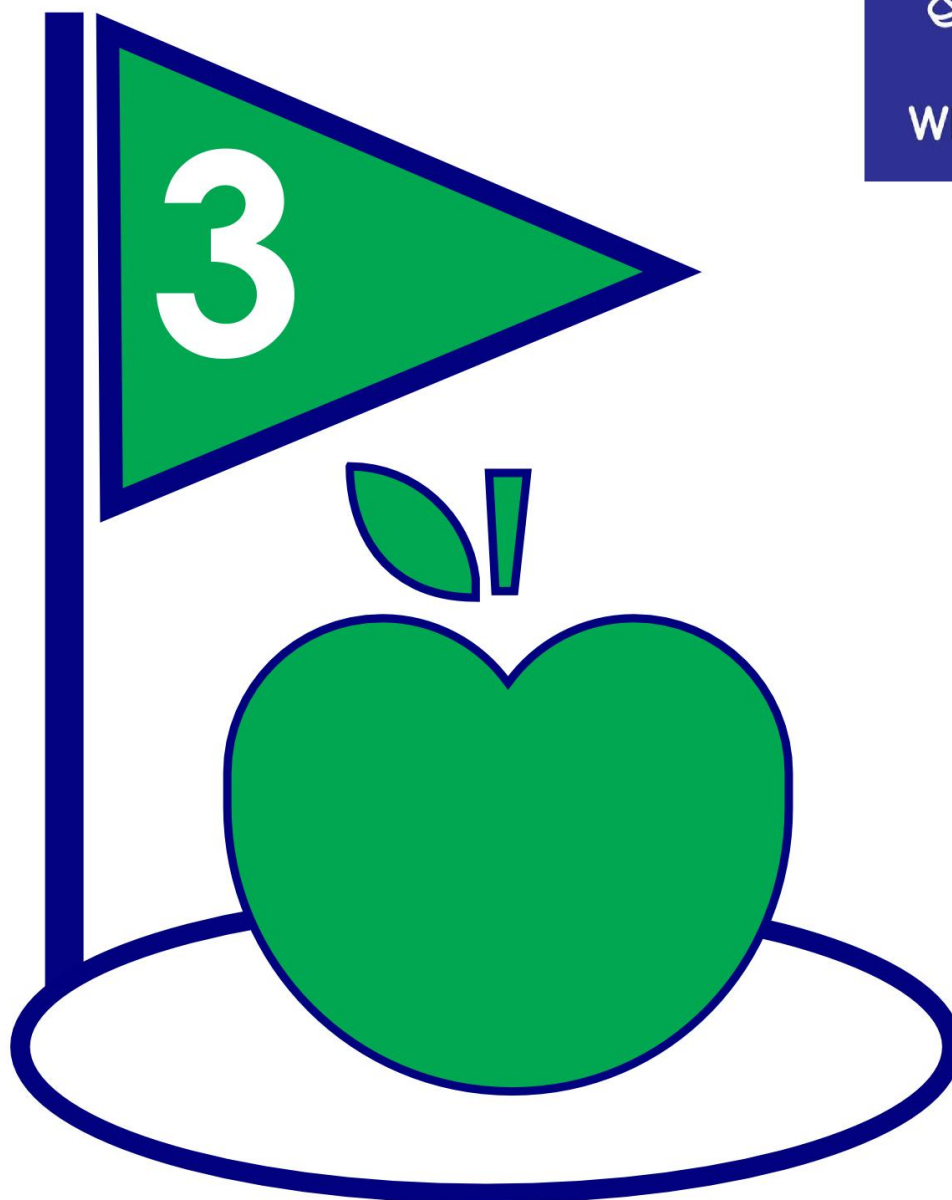


**Wykonaj minimum 8 przysiadów
w czasie 10 sekund.**

**Wykonując ćwiczenie poprawnie
spalasz 20 kcal.**



WF z Klasą



**Zamiast drożdżówki
zjadasz świeże jabłko.**

**Otrzymujesz dodatkowy
rzut kostką.**

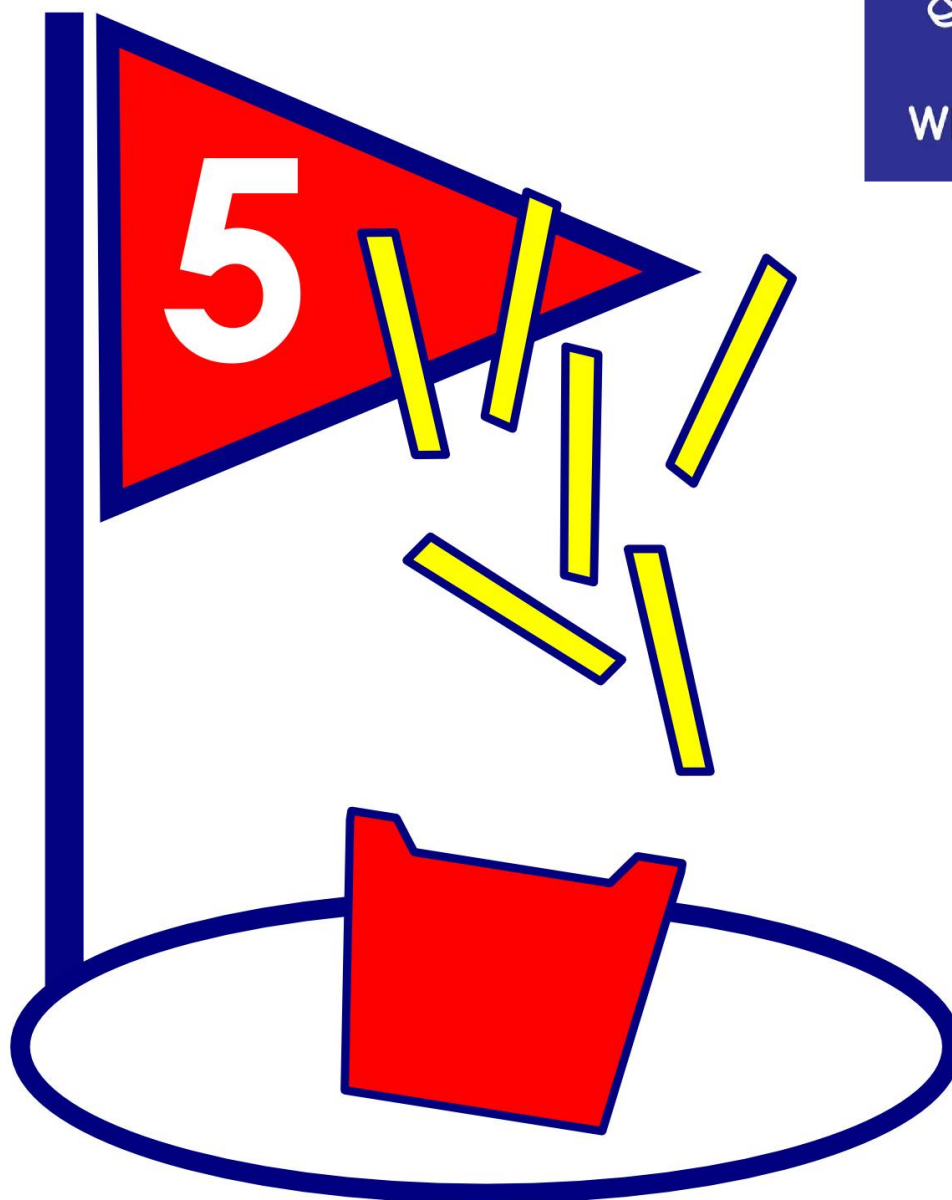


WF z Klasą



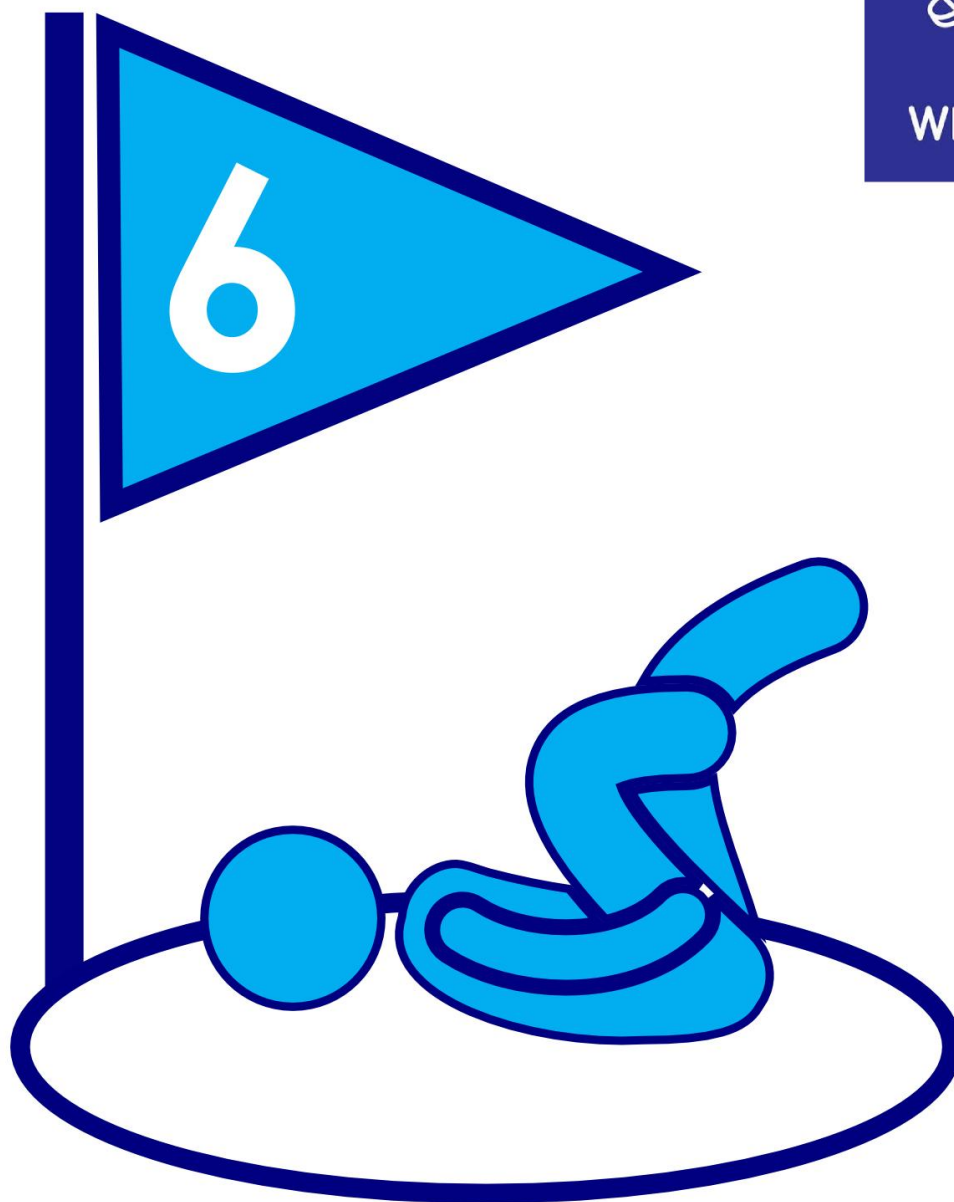
Wykonaj 25 "pajacyków".

**Wykonując ćwiczenie poprawnie
spalasz 30 kcal.**



Zatrzymałaś/eś się na frytki.

**Tracisz kolejkę.
+ 200 kcal**



**Ćwicz mięśnie brzucha i nóg
wykonując w powietrzu
"rowerek" przez 1 minutę.**

**Wykonując ćwiczenie poprawnie
spalasz 20 kcal.**



Kręć hula - hop przez 1 minutę.

**Wykonując ćwiczenie poprawnie
spalasz 10 kcal.**



WF z Klasą



**Przebiegnij długość sali skipem A
i wróć skipem C.**

Wykonując ćwiczenie poprawnie
spalasz 20 kcal.



**Wykonaj pozycję "motyla"
korzystając z naszego poradnika
*Joga na lekcji WF-u.***

**Wykonując ćwiczenie poprawnie
spalasz 10 kcal.**



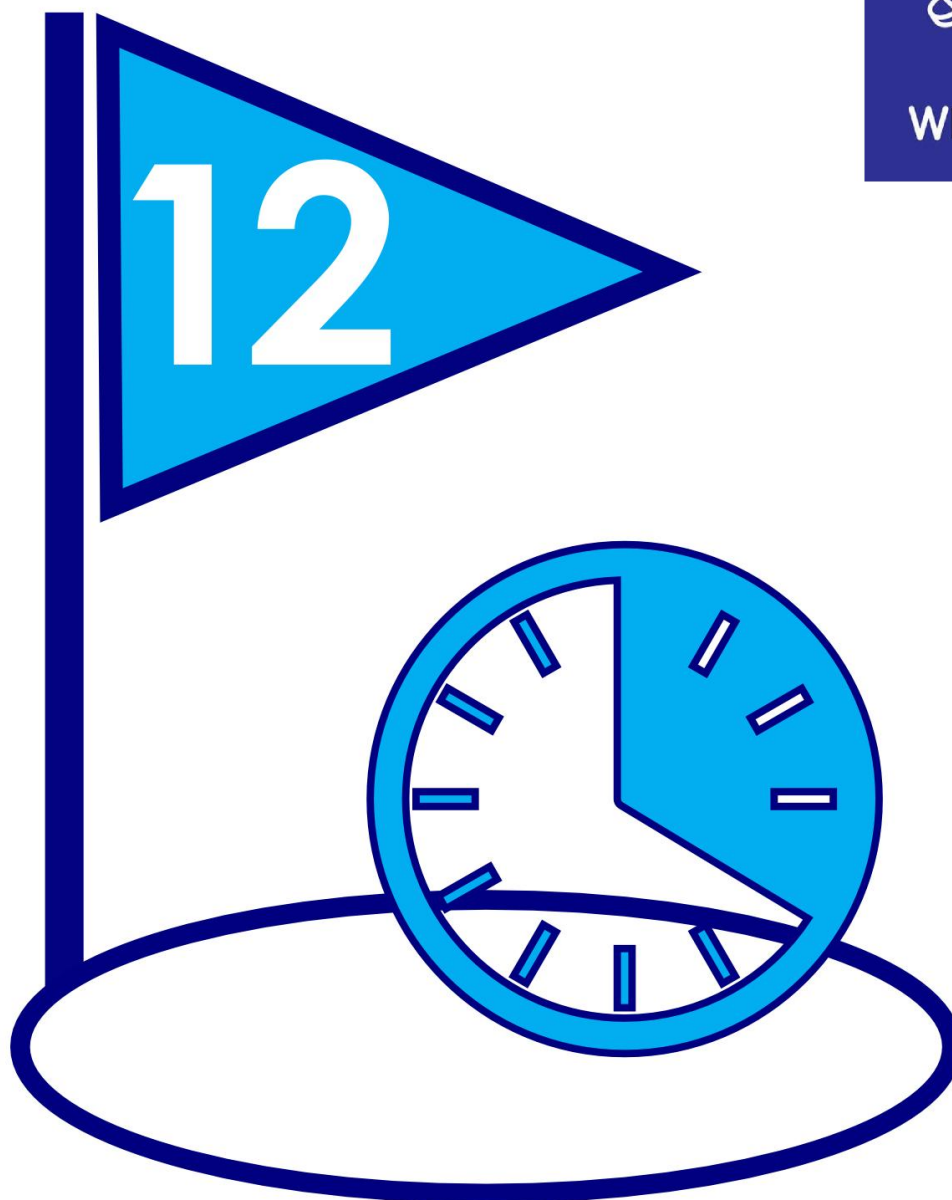
**Tym razem zamiast autobusem,
przyjechałaś/eś do szkoły
rowerem.**

Poruszasz się o 3 pola do przodu.



Odbij piłeczkę do tenisa stołowego 10 razy, przekręcając naprzemiennie raketką.

**Wykonując ćwiczenie poprawnie
spalasz 5 kcal.**



**Wytrzymaj w pozycji "deski"
przez 20 sekund.**

**Wykonując ćwiczenie poprawnie
spalasz 30 kcal.**

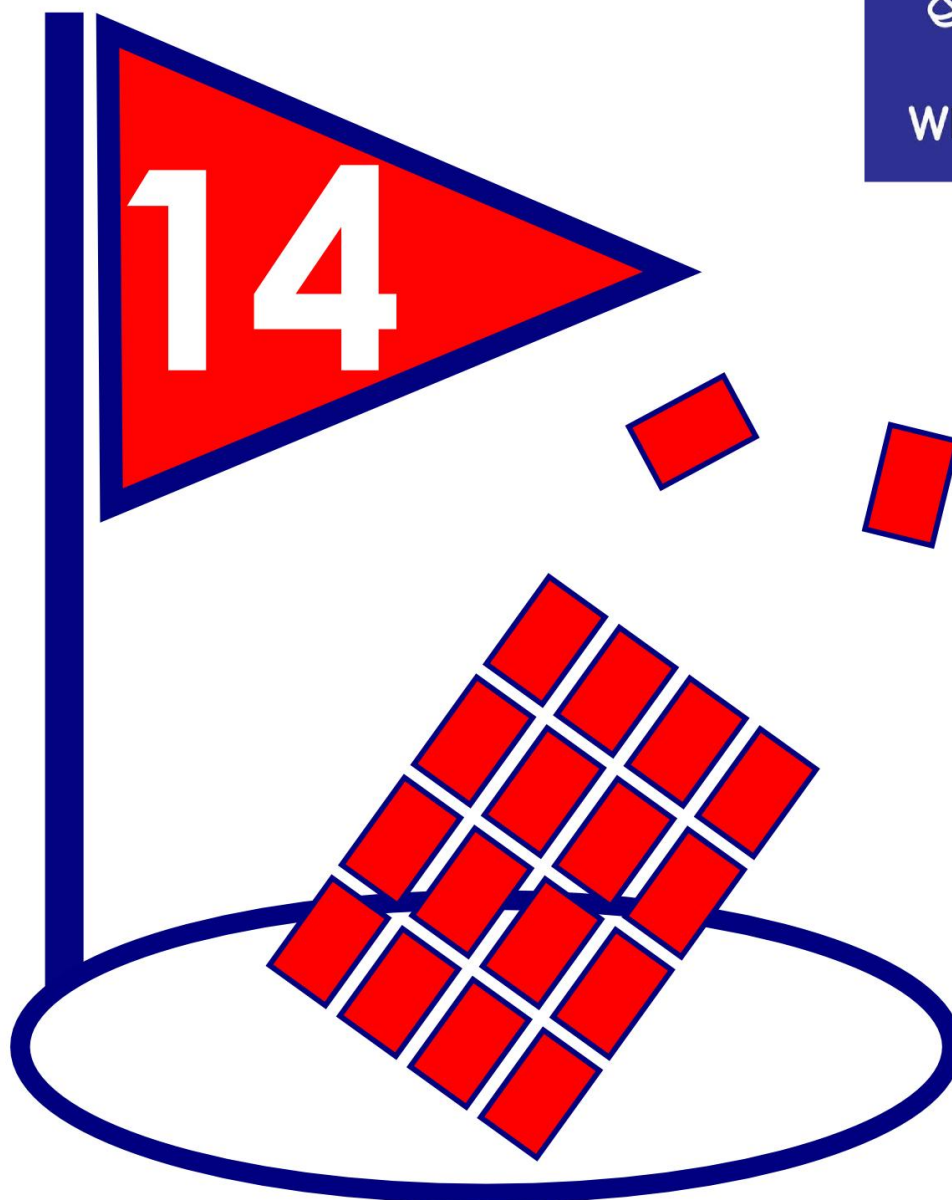


**Rysuj w powietrzu: lewą ręką
kreśl ósemkę, prawą - znak
nieskończoności.**

**Wykonując ćwiczenie poprawnie
spalasz 5 kcal.**



WF z Klasą



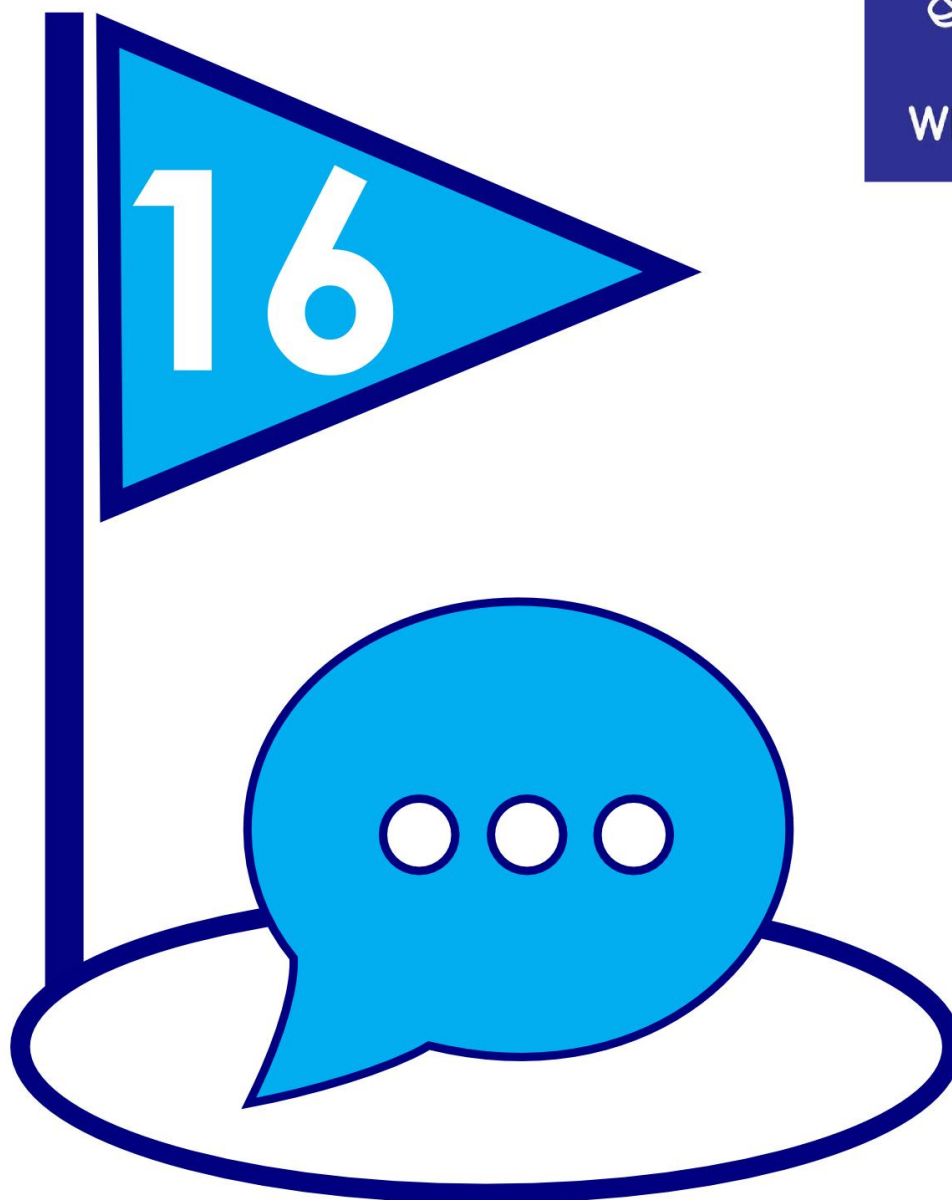
Zjadłeś pół tabliczki czekolady.

**Cofasz się o 2 pola.
+ 250 kcal**



**Podrzuć piłeczkę pod nogą i złap
zanim upadnie na ziemię.
Ćwiczenie powtórz 10 razy.**

**Wykonując ćwiczenie poprawnie
spalasz 10 kcal.**



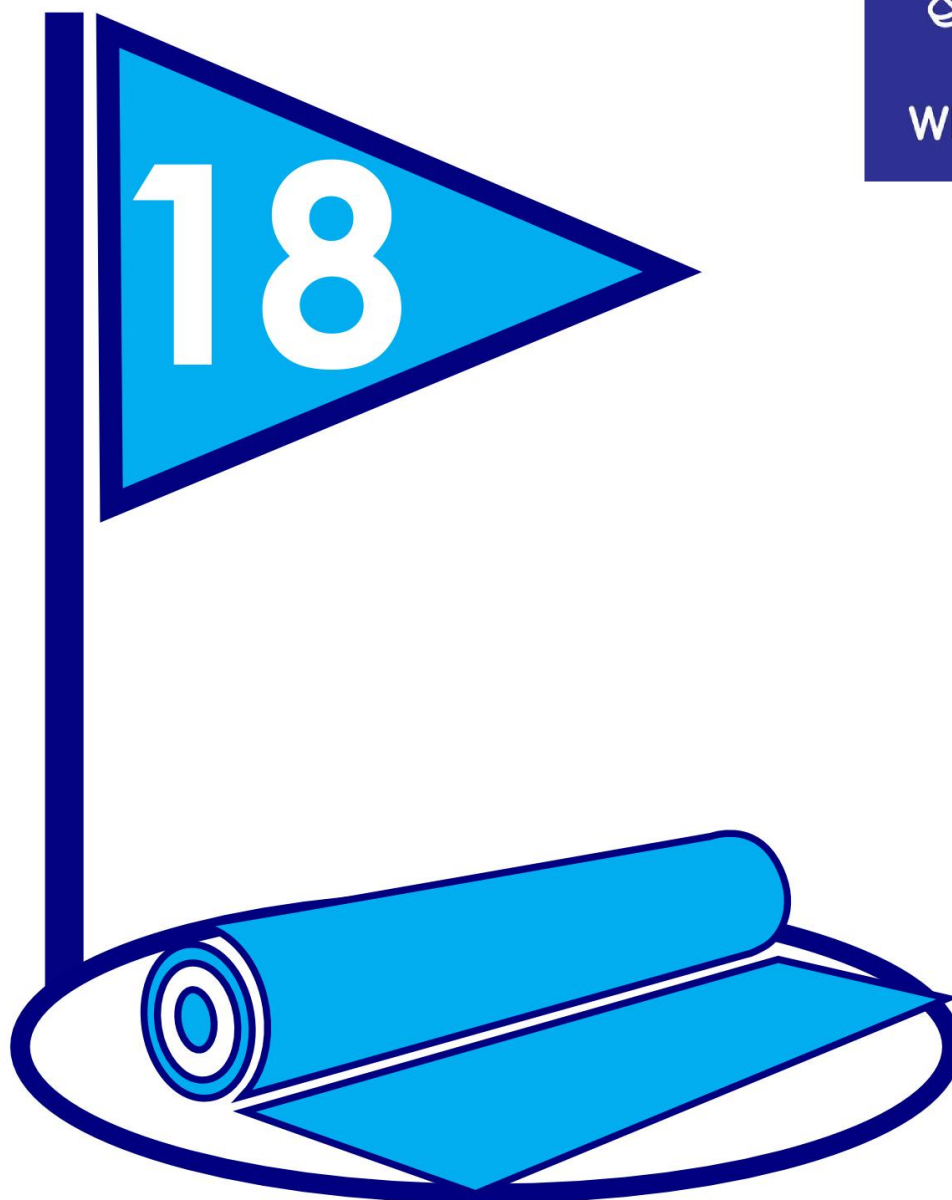
**Wyzwanie! Następna w kolejności
drużyna wymyśla dla Was
sportowe zadanie.**

**Wykonując ćwiczenie poprawnie
spalasz 20 kcal.**



**Zrób wykrok w przód, a następnie
koźtuj piłką między nogami
przez 1 minutę.**

**Wykonując ćwiczenie poprawnie
spalasz 10 kcal.**



Wykonaj pozycję "kopiącego osiołka" korzystając z naszego poradnika *Joga na lekcji WF-u*.

**Wykonując ćwiczenie poprawnie
spalasz 10 kcal.**



**Skacz na skakance dowolną
techniką przez 2 minuty.**

**Wykonując ćwiczenie poprawnie
spalasz 20 kcal.**



**Piątkowe popołudnie spędziłeś
na basenie zamiast
przed telewizorem.**

**Otrzymujesz dodatkowy
rzut kostką.**



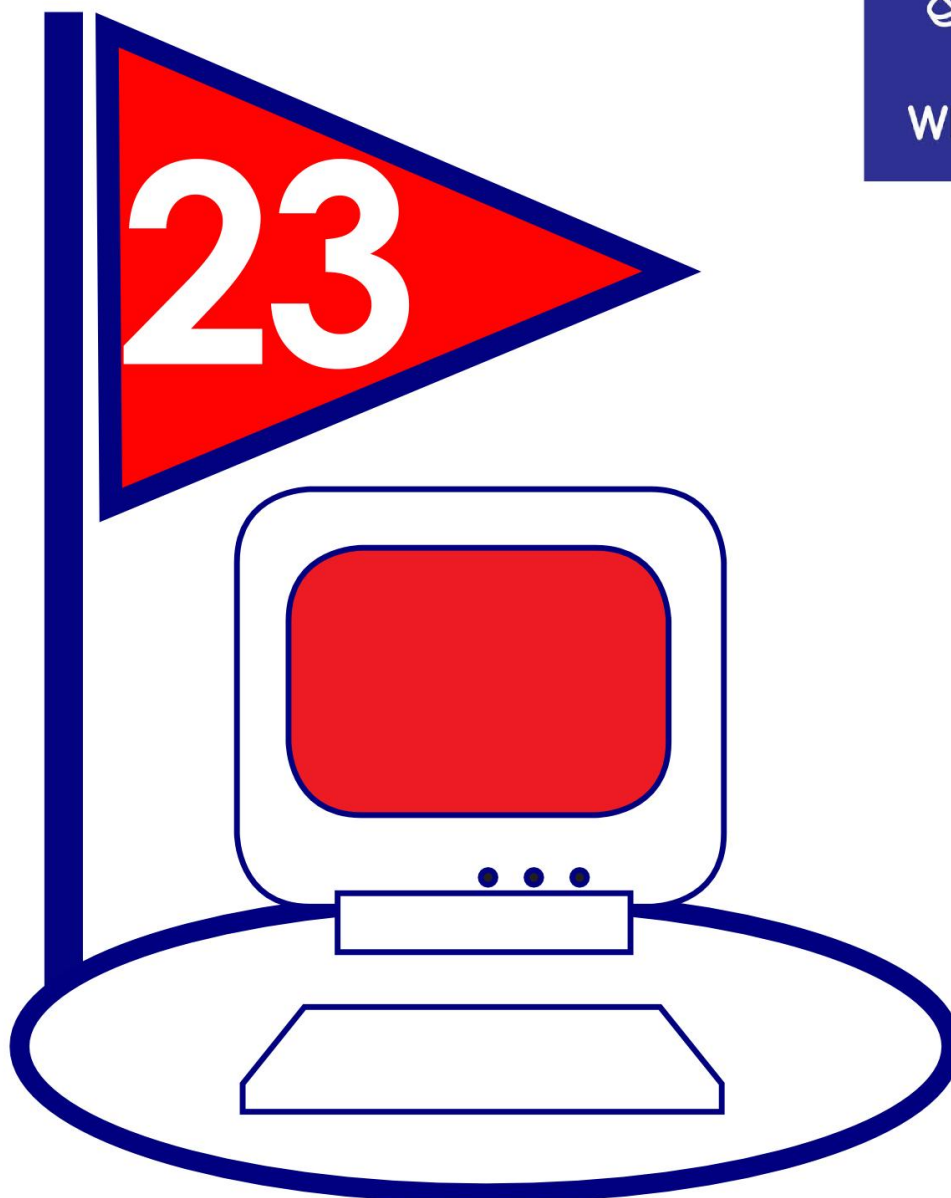
**Odbij piłkę siatkową sposobem
górnym 10 razy.**

**Wykonując ćwiczenie poprawnie
spalasz 10 kcal.**



Wykonaj skłon w przód. Postaraj się dotknąć rękami palców u stóp.

**Wykonując ćwiczenie poprawnie
spalasz 5 kcal.**



**Przez cały dzień grałaś/eś
na komputerze.**

Tracisz kolejkę.



**Traf piłeczką do kosza z odległości
10 metrów. Masz 3 rzuty.**

**Wykonując ćwiczenie poprawnie
spalasz 5 kcal.**



Jesteś zwycięzcą!

META