

# Sestroj kostku a HRAJ!

Legenda k obrázkům:



Skákání přes švihadlo – 30 vteřin



Pozice stromu – 15 vteřin, poté vyměníme nohy



Dřep – 15x



Prkno – 30 vteřin



Pozice bojovníka – 15 vteřin, poté vyměníme nohy



Posilování, zvedáme nad hlavou  
dvě menší lahve s vodou – 15 x

