



5x POMPKI

25x PAJACYK

40sek  
SZYBKE NÓŻKI

18x WYKROKI

SPRAWDZ TĘTNO

20x PODSKOKI (SKAKANKA)

10x PRZYSIAD + WYSKOK

20sek  
BIEG W PODPOWRZE

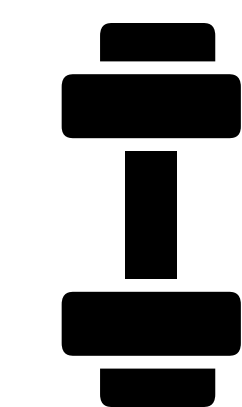
15x BRZUSZKI SKOŚNE



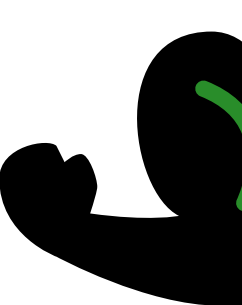
20x LEŻENIE TYŁEM ŁOKIEC KOLANO

45sek  
SKIP A

24x PRZYSIAD



16x PRZYSIAD WYSKOK



WYMIEN 5 ZDROWYCH NAWYKÓW



COFNJ SIĘ O DWUKRTOŃŚĆ OGZEK NA KOSTCE

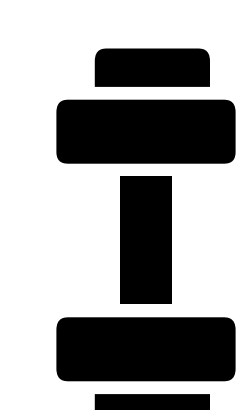


20x PŁYŃ ŻABKA



60sek  
DESKA

10x WDECH WYDECH



START +10 PUNKTÓW



STWORZYŁ DAMIAN RUDNIK

**WYZWANIE**  
PO WYRZUCENIU TAKEJ SAMEJ LICZBY  
OGZEK NA DMOGCH KOSTKACH,  
WYKONUJESZ ZADANIE X2 OTRZYMUJESZ  
2x WIECEJ PUNKTÓW



**SPORTOPOLY**  
GRA, W KTOREJ INWESTUJESZ W SWOJE ZDROWIE

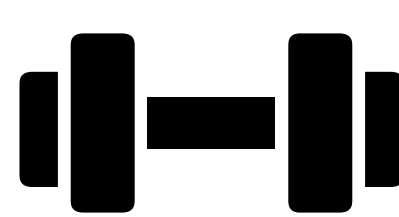
**INSTRUKCJA**

**CO POTRZEBUJESZ**  
- DWE KOSCI  
- PONEK DLA KAŻDEGO GRACZA  
- WODE  
- KARTKĘ I DŁUGOPIS (ZAPISYWANIE WYNIKÓW)

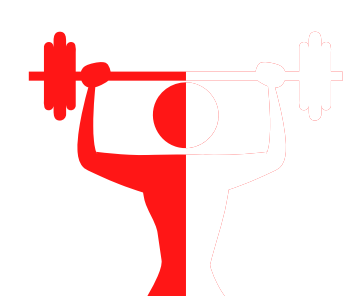
**JAK GRACZ?**

- ILOŚĆ OSOB DOWOLNA  
- WYKONAJ ZADANIE, KTORE WYLOSUJESZ  
- OTRZYMASZ 2 PKT ZA WYKONANĄ AKTYWNOŚĆ  
- ZA NIE WYKONANIE ZADANIA ODEJMUJESZ 5 PUNKTÓW

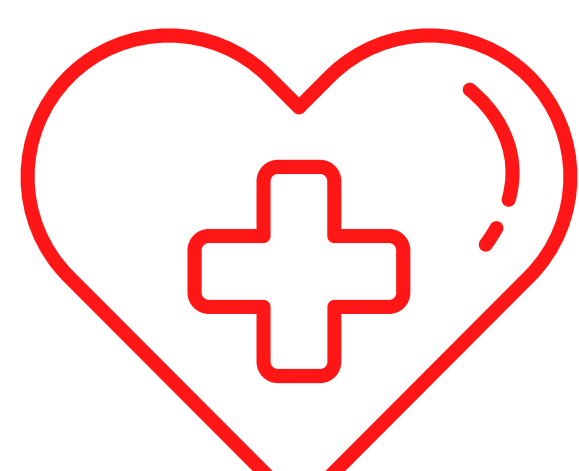
10x BRZUSZKI



15x PRZYSIAD



SKOCZ NA DRUGIE POLE ŻÓLTE



5x PADNIJ POWSTAŃ



10sek  
DESKA TYŁEM



PRZEJDZ NA WODOPÓJ



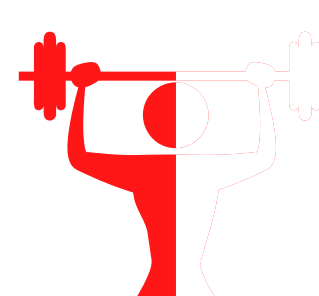
10x PAJACYK



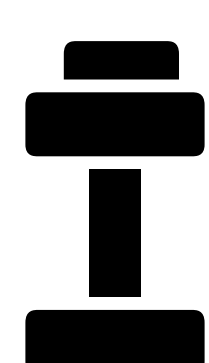
20sek  
DESKA



10x PRZYSIAD



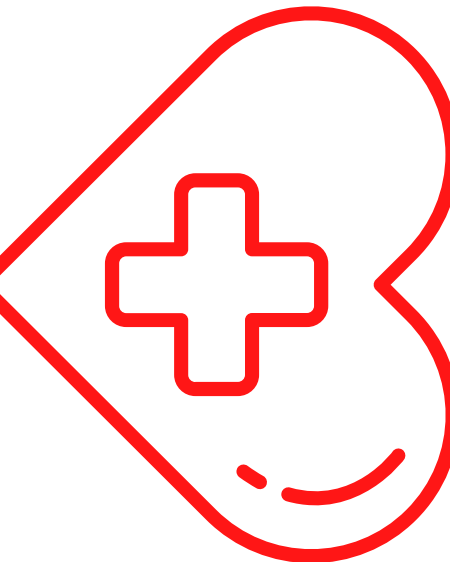
15x POMPKI



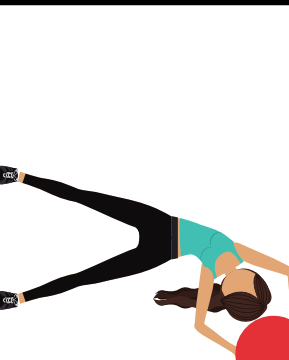
16x WYKROKI



ZJEJZ OWOC



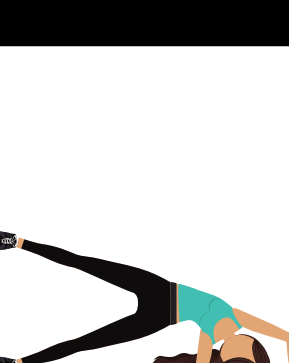
20x WZNOŚY RĄK



20sek  
BIEG



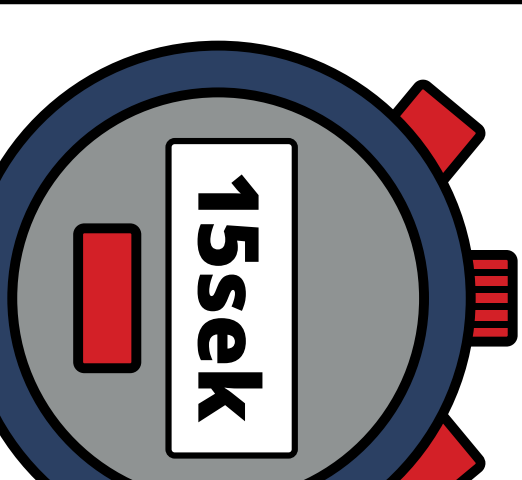
15x UNOSZENIE NÓG Z LEŻENIA



10x UNOSZENIE NÓG Z LEŻENIA



15sek  
SKIP A



15x PAJACYKI

