

RUN
[BIEG]

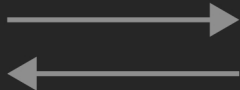
CHALLENGE DAY™

SPORTS EVENT

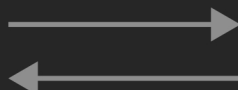
BY ARKANA

06

BALL DRIBBLING
KOZŁOWANIE PIŁKI



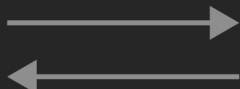
BEAR WALK
CHÓD NIEDŹWIEDZIA



07

05

LONG JUMP
SKOK W DAL

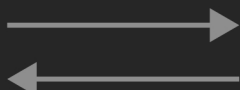


**FORWARD ROLL
OR ROLLING**
PRZEWROT W PRZÓD
LUB TURLANIE

08

04

JUMPING JACKS
PAJACYKI

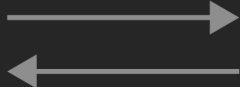


LATERAL HOPS
PRZESKOKI
Z NOGI NA NOGĘ

09

03

SKIP C
SKIP C



**KETTLEBELL
OVERHEAD
WALK**
SPACER Z KETTLEM
NAD GŁOWĄ

10

02

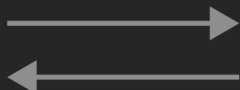
BEAR HUG CARRY
SPACER Z CIĘŻAREM
W UŚCISKU NIEDŹWIEDZIA

CRAWL UNDER OBSTACLE
CZOŁGANIE SIĘ POD PRZESZKODĄ

11

01

**SKIP A - HIGH
KNEES WALKING**
SKIP A



**OVERHEAD
LUNGES**
WYKROKI
Z OBCIĄŻENIEM
NAD GŁOWĄ

12

START

WARM UP
ZONE
[STREFA
ROZGRZEWKI]

HIGH FIVE!
[PIĄTKA!]

13

COOL
DOWN
[USPOKO-
JENIE]

FINISH
[KONIEC]



EXIT
[WYJŚCIE]

EXIT
[WYJŚCIE]

RUN
[BIEG]

RUN
[BIEG]