Sprawdzian – skłony w leżenia

W ciągu 30 sekund wykonujemy jak najwięcej skłonów. Druga osoba trzyma stopy. Nogi zgięte w stawach kolanowych pod katem 90 stopni. (około).

Wynik przesyłamy w wyznaczonym terminie. Poniżej przykład

<https://www.youtube.com/watch?v=Bupf8tP15X4>