

AŽUOLO 5 MINUČIŲ JUDRIOJI PERTRAUKA

20

žingsnių
vietoje



10

pritūpimų



Po

10

sekundžių
išstovėk ant
kiekvienos
kojos



10

rankų
mostų į
viršų



Pasistiebk
ir gerai
išsitempk



PAKVIESK PRISIJUNGTI VISĄ KLASĘ!