

Wszystkie zestawy poniżej możesz wykonać w domu, używając telefonu lub komputera



Darbee Workout

Poznaj ciekawe treningi. Kanał oferuje pełne treningi, które można wykonywać przy własnej muzyce – 33 filmy.



Zatańczmy – Ben Pirillo

Popularne w USA filmy Bena obejmują zarówno lekką, jak i energiczną aktywność, od pozycji siedząc do innych różnorodnych form ruchu.



Super Siódemka - Kevin Tiller

Siedem wyzwań opartych na umiejętnościach przy użyciu różnych urządzeń!



Ty wybierasz – Mike Ginicola

Uczniowie mają 10 sekund na wybranie, która z 2 opcji jest ich ulubioną. Następnie przechodzą na dowolną stronę pokoju, aby pokazać swój wybór. Przez kolejne 30 sekund ćwiczą wg pokazanego na GIF-ie ćwiczenia w zależności od dokonanego wyboru. Wybierają 10 razy.