

# Wyścig do zdrowia



PSSE w Rzeszowie

Odkryłeś nowy przepis na **zdrową sałatkę**  
Przesuń się o 2 pola do przodu

Idziesz 3 razy na czworakach na około planszy

Skacz jak żaba



Kręcisz biodrami 5 razy w każdą stronę



Pominąłeś trening



Cofnij się o 2 pola

Przeskakujesz 3 pola do przodu. Gdy wykonasz 10 przysiadów

Biegaj w miejscu licząc do 20



Zrób 5 pajacyków

Chyba się zmęczyłeś, musisz odpocząć jedną kolejkę

Zatańcz jak potrafisz



Zrób tyle skłonów w przód ile wyrzucisz oczek



Wykonaj przysiad i wyskok



Kontynuuj zdrowy styl życia poza planszą!

MEJA

START Rozgrzewka! Zrób 5 przysiadów

Zrób 5 pajacyków



Cofnij się o 2 pola  
Za dużo czasu przed telewizorem!

Zrób tyle skłonów ile wyrzucisz oczek



Chyba się zmęczyłeś, musisz odpocząć dwie kolejki

Całą kolejkę stoisz na jednej nodze

Podskakuj w miejscu 10 razy



Wybrąłeś się na spacer z psem

