



Korona Program

Dni	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SB	ND
Zakresy	16.03.2020	17.03.2020	18.03.2020	19.03.2020	20.03.2020	21.03.2020	22
Obowiązkowy	Zestaw 0	Zestaw 2	Zestaw 0	Zestaw 2	Zestaw 0	Zestaw 2	Wolne
Mistrz	Zestaw 1	Zestaw 3	Zestaw 1	Zestaw 3	Zestaw 1	Zestaw 3	Wolne
Punkty z dnia	PKT:	PKT:	PKT:	PKT:	PKT:	PKT:	Suma:
Podpis Rodzica						Suma z 7dni:	
DNI	23.03.2020	24.03.2020	25.03.2020	26.03.2020	27.03.2020	28.03.2020	29
Obowiązkowy	Zestaw 1	Zestaw 3	Zestaw 1	Zestaw 3	Zestaw 1	Zestaw 3	Wolne
Mistrz	Zestaw 4	Zestaw 5	Zestaw 4	Zestaw 5	Zestaw 4	Zestaw 5	Wolne
Punkty z dnia	PKT:	PKT:	PKT:	PKT:	PKT:	PKT:	Suma:
Podpis Rodzica						Suma z 7dni:	

Zestaw 0: 30 pompek 30 przysiadów 50 brzuszków → 3 PKT  
 Zestaw 1: 60 pompek 60 przysiadów 100 brzuszków → 6 PKT  
 Zestaw 2: 15 minut skakania na skakance → 3 PKT  
 Zestaw 3: 20 minut skakania na skakance-> 6 PKT

Zestaw 4: 100 pompek 100 przysiadów 100 brzuchów → 10 pkt  
 Zestaw 5: 30 minut skoków na skakance. → 10 pkt

Imię Nazwisko Zawodnika: