



1. Sprint farmera- bieg z workiem z piaskiem.
2. Wodny hardcore- przejście pod dechą w basenie z wodą.
3. Rejs marynarza- Ergometr.
4. Jazda na kole- przrzuć dużej opony w przód i tył.
5. Zakupy z żoną- spacer z ketkami.
6. Dancing in the rain- „padnij powstań” pod kurtyną wodną.
7. Ściana małego wstydu- przeskok przez małą ściankę.
8. Spacer z psem- ciągnięcie sanek + zagadki matematyczne.
9. Na krawędzi- spacer po równoważni.
10. Gdzie jest NEMO- wyławianie ketli z basenu.
11. Ściana dużego wstydu- przeskok przez dużą ściankę.
12. Syzyfowe prace- podciąganie obciążników na linie.
13. Drapacz chmur- wejście na skocznię + zbieg.
14. Po nitce do celu- wspinanie po linie.
15. Jumping frog- skoki po schodach.
16. Zimowe zabawy- pchanie sanek.
17. Dalej, dalej ręka Gadżeta- ciągnięcie obciążenia po piasku w siadzie .
18. Zabawa w piaskownicy- czołganie się w piasku pod siatką.
19. Test trzeźwości- przejście po równoważni + zeskok.
20. Wodna masakra- przebieg przez ścianę wody.