Ćwiczenia ogólnorozwojowe na świeżym powietrzu.

<https://www.youtube.com/watch?v=Xw7aNr4vTbc&feature=youtu.be>

Dla tych co nie mogą lub nie chcą wychodzić z domu.

Trening nóg na leżąco

<https://www.youtube.com/watch?v=wnqHIiUqSsY>