



שלב-ביניים

יש להתאמן על רשימת התרגילים ולבצע את כל הרשימה בזמן הכי קצר

1. איירפליין, ג'אמפינג סטיק

2. בירד, פליפ לספייק

3. לייטהאוס, טרייד ספייק

4. סווינג ספייק, ארט'

5. סטאנטפליין

6. קן פליפ לביג קאפ, ספייק

7. בייס קאפ, דאון ספייק