1. Прыжки на месте или через скакалку - 200 раз.

2. Общеразвивающие упражнения ( каждое по 10 повторений).

3. Упор лёжа на полу - быстрая смена ног ( 3 подходов по 20 повторений).

4. Выпады с прыжком вверх 3х10 раз на каждую ногу.

5.Отжимания от пола ( девочки 3х10раз, мальчики 3х15 раз).

6.Упражнения для расслабления и растяжку 15 минут.