1.Прыжки через скакалку или на месте 200 раз.

2.Общеразвивающие упражнения ( каждое упражнение по 10 повторений ).

3.Попеременные выпады 3х10 повторений.

4. Статодинамические приседания (двигайтесь в ограниченном диапазоне , чуть задерживаясь в нижней точке, спину держим ровно, пятки не отрываем от пола ) 3х10 повторений.

5. Упражнения для укрепления стопы подъём на носках с весом 3х30 повторений.

6.Отжимания от пола ( девочки 3х10 раз, мальчики 3х15 раз ).

7.Упражнения для укрепления мышц пресса 3х20 повторений .

8.Упражнения для укрепления мышц спины 5х20 повторений.

9. Упражнения на расслабление и растяжку 15 минут.

Смотреть прямой эфир Чемпионата России 26.02.2022