1.Прыжки через скакалку или на месте 200 раз.

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

3. Бег на месте с высоким подниманием бедра 3х15 секунд (темп средний). Следим за работой рук при беге.

4.Приседание с опорой на руки сзади 3х10 повторений.

5.Упражнения для укрепления мышц пресса 3х15 повторений.

6. Упражнения для укрепления мышц спины 3х20 повторений.

7. Упражнения на расслабление и растяжку 15 минут.