Комплекс упражнений-1:  
1. Планка ( на 2х руках)-30сек/1мин;  
2. Планка ( на 1ой руке)-15сек/30сек;  
3. Паучок (таз не касается пола) - 30сек/1мин; 3-5подходов.

Комплекс упражнений -2:

1. Спина (лодочка/самолётик)-15раз/20раз;

2. Пресс - 15/20 раз;

3. Отжимания прямые(от стульев)-10р/20раз; отжимания спиной (от стульев) -10/15раз;  
4. Упор присев/ упор лёжа/встать- 10/15раз; 3-5подходов.

Комплекс упражнений-3:

1. Ходьба на носочках (передом/спиной) -1мин;

2. Ходьба на внешней/внутренней сторонах стопы - 1мин;

3. Гусеница на ковре (или в носках на полу)-3-метров; (ноги вместе прямые, пятки не отрывать от пола, пальчиками двигать себя вперёд). 2-3подхода.