1. И.п. Сед упор сзади ; далее поднимаем таз и удерживаемся 10 с., затем правую/ левую вверх -5 с, далее повторяем удержание таза 10 с., возвращаемся в и.п. , после сед согнувшись- 10с

2. И.п. Сед боком упор на предплечье, раз поднять так, два отпустить. Следить. За прямой линией спины и таза, стопа на себя.

3. И.п. Лёжа согнув ноги руки вверх, далее сед согнув ноги руки вверх (упр. На мышцы живота)

4. И.п. выпад правой, присед

5. Сгибание разгибание рук в упоре на коленях , при сгибаний удержание на 5 с.

6. И.п. Правая вверх угол 90 гр (руки разноименно, стопа на себя, опорная нога прямая, стопа направленна вперёд) , удержать 5 сек., далее прыжком смена, повторить на другой.

7. И.п. Стоя на коленях, далее правая/левая присед, прыжок вверх, присед, ввернуться в и.п.