**I РАЗМИНКА:**

1. “Разогрев” Исходное положение: присед, руками коснуться пол - выпрыгнуть, ноги вместе, руками хлопок за головой - прыжком вернуться в исходное положение. (10 раз, отдых 30 сек.) 3-4 серии.
2. Круги руками в локтевых и плечевых суставах ( 12р наружу + 12р во внутрь)
3. Наклоны туловища 4р влево, 4р вправо (3-4 серии)
4. Наклоны туловища 3р вперёд, 1р назад (3-4 серии)
5. Исходное положение: ноги шире плеч. Наклоны к левой ноге 4р, к правой ноге 4р (3-4 серии)
6. Выпады на левую ногу 8р, на правую ногу 8р (2-3 серии)

**II ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:**

Задание 1: выполнить 3 серии

1. “бёрпи” (упор присев-упор лёжа-отжимание-упор присев-выпрыгивание) 10 раз
2. Выпады на месте 20 раз

Задание 2: выполнить 4 серии

1. Приседы 20-25 раз
2. Отжимания 15-20 раз

Задание 3:

1. Скручивания (пресс) 20-25 раз
2. Подъёмы рук и ног лёжа на животе 20-25 раз

**III ЗАМИНКА:** растяжка