1. Отжимание от пола в упоре лежа на полу (юноши) девушки упор стул.  Девушки-10-12 раз. Юноши-20-25.

2. Лёжа на полу на спине поднять в верх ноги под прямым углом (ноги прямые) На раз ноги поднять (вдох) два - ноги согнуть в коленях. Три-ноги выпрямить (выдох) Девушки-20 раз. Юноши-25-30 раз.

3. И.П. Основная стойка. На раз присесть. два- выпрыгнуть вверх. Девушки-20 Юноши-30 раз.

4.Бег на месте. Девушки-3 минуты. юноши-4 минуты. (соблюдать технику бега) Подтвердить видео!