

## Упражнения для выполнения

1. Разминка: наклоны, круговые движения рук, ног, туловища. Бег на месте. Каждое упражнение выполняется по 30 сек.
2. Приседания 10 раз.
3. Упражнение "скоротной фигурист" 1 мин.
4. Выпрыгивания из приседа 5 раз
5. Прыжки в длину 5 раз
6. Упражнение "птица-собака" 10 раз на каждую
7. Приседания на одной ноге 5 раз на каждую
8. Выпады вперед 5 раз на каждую
9. подъем на носок 15 раз на каждую
10. Планка 30 сек.
11. Боковая планка 30 сек. на каждую сторону
12. Берпи 5 раз