**Konspekt**   
  
**Część wstępna:**

- Na przemian stronne krążenia RR w przód i tył   
- wykroki do boku  
- wykroki do przodu w wyskoku zmiana nogi   
- pajacyki

**Część główna:**

- przysiady 20 x 3 serie  
- Bułgarskie przysiady 10 x 3 serie

- nożyce poziome 3 x 30sek.  
- podciąganie kolan do klatki piersiowej w podporze przodem 3x 30sek.  
- unoszenie prostej nogi w leżeniu bokiem 3 x 10

**Część końcowa:**   
- brzuszki 3x 20   
- pozycja deski 3x 30sek.  
- pozycja deski na prawym i lewym przedramieniu 3x 30sek.

**Konspekt**

**Część wstępna:**  
- trucht w miejscu około 2 min   
- krążenia RR w przód i tył   
- pajacyki 2x 30sek.   
- wymach lewej nogi do prawej ręki i odwrotnie

**Część główna:  
-** wykroki w przód trzymając kij od szczotki nad głową 3x10

- wykroki w boku trzymając kij od szczotki nad głową 3x 10

- wyrzut kija od szczotki z przed klatki piersiowej 3x 30sek.

- przyciąganie do klatki piersiowej kija od szczotki w opadzie tułowia 3x 10  
 **Część końcowa :**

- przyciąganie pięty do pośladka w staniu na zmianę prawa i lewa noga   
- przyciąganie do klatki piersiowej kolana w staniu na zmianę prawa i lewa noga   
- siad rozkroczny pogłębianie do lewej nogi i do prawej nogi

- siad prosty pogłębianie oburącz do wyprostowanych nóg  
- klęk podparty ( opierając obie dłonie na ziemi staramy się wypchnąć łopatki do góry tzw. Koci grzbiet )

- klęk podparty ( opierając obie dłonie na ziemi staramy się usiąść na piętach )