

1. Rozgrzewka: ćwiczenia kształtujące w miejscu:

- marsz w miejscu, unoszenie wysoko kolan
- trucht w miejscu + skip A, C
- bieg bokserski
- pajacyki
- krążenia ramion w przód z wyskokiem
- krążenia ramion w tył z wyskokiem
- krążenia przedramienia, staw łokciowy
- rozgrzanie nadgarstków
- krążenia głową
- krążenia bioder

2. Część Główna:

- 10 razy padnij powstań
- podpór bokiem na prawym łokciu 20 sek.
- podpór przodem 20 s
- podpór bokiem na lewym łokciu 20 sek.
- 20 pajacyków
- podpór tyłem na dłoniach 20 sek.
- 20 brzusków
- powtarzamy całość 5 razy

3. Część końcowa

1. Leżenie na plecach, przyciąganie kolan do klatki piersiowej 30 s
2. Leżenie tyłem, ramiona w bok, prawa nogą ugiętą w kolanie dotykamy podłogi z lewej strony tułowia - 30 s
3. J.w. lewa nogą dotykamy podłogi z prawej strony - 30 s
4. W leżeniu tyłem wyciągamy całe ciało - 30 s
5. W leżeniu przodem, przyciągamy naprzemiennie prawą i lewą stopę do pośladków - po 30 s
6. W siadzie rozkrocznym, skłony do prawej i lewej nogi po 30 s
7. W klęku podpartym unosimy prawą nogę i lewą rękę i lewą nogę prawa rękę - 30 s
8. Siad klęczny, skłon w przód - 30 s