1. ROZGRZEWKA W MIEJSCU

- BIEG W MIEJSCU 2 MIN
- PAJACYKI x 20
- SKIP A x 20
- SKIP C x 20
- WYMACHY NOGI DO PRZECIWNEJ REKI x 10
- JASKÓŁKA x 8
- WYKROKI DO PRZODU x 8
- ZAKROKI DO TYŁU x 8

2. Część Główna:

Ćwiczenie wykonujemy przez 30 sekund, odpoczynek 20 sekund, obwód powtarzamy 4 razy

1. Stań na krawędzi stopnia, pięta zwisa swobodnie, stopy ustawione na szerokości bioder - wspięcie na palce, powrót do pozycji wyjściowej
2. Pompki na kolanach (kto może wykonuje w podporze przodem), utrzymuj prostą sylwetkę, głowa na przedłużeniu kręgosłupa
3. Przysiady na całych stopach - stopy na szerokości bioder, RR wyprostowane przed sobą
4. Leżenie przodem twarzą w dół, RR wyprostowane, ściśnięte pośladki, napięte mm grzbietu - uniesienie górnej części ciała z podłoża, ugięcia RR w łokciach z jednoczesnym przesunięciem w tył do ściągnięcia łopatek, wyprost
5. Deska - ciało w linii prostej, pośladki i brzuch napięte
6. Leżenie tyłem, RR wzdłuż ciała, napięte mm pośladkowe i brzucha - uniesienie miednicy i dolnej części pleców, utrzymanie pozycji 3-5 sekund, powrót do pozycji początkowej.

3. Część końcowa

Siad prosty

siad prosty + skłony

a) chwyt z palce stóp + pogłębianie

b) chwyt za kostki + pogłębianie

c) skłon do kolan – dążenie klatki piersiowej do kolan + pogłębianie