1. «Перекаты» с пяток на носки – 30 - 40 раз в среднем темпе;

2. Приседания до угла 90 градусов в коленном суставе. Пятки вот грунта не отрывать.

3. Смена положения ног в неглубоком выпаде. Руки работают как при беге. Наклон туловища как при беге.

4. Бег с высоким подниманием бедра в упоре. В процессе выполнения бега туловище и опорная нога должны составлять направляюсь линию.

5. Стоя в положении бегового шага. Беговые движения руками с отягощениями в руках. Наклон туловища как при беге.

6. Лежа на спине, прямые руки вверх, сгибание ног до груди, с одновременным подъемом туловища и движением рук вперед. 1 мин.

7. Лежа на животе, руки вперед (или за главу), поднимание туловища и ног. 1 мин.

8. Отжимания с узкой или средней постановкой рук (девочки с колен) – 2-3 серии (сета) по 4-8 раз;