Разминка:

Аэробный бег (высоко поднимая пятки назад до ягодиц) 25 раз

–отжимания 10 раз

– аэробный бег 25 раз

 -складки ноги врозь 10 раз

– аэробный бег 25 раз

– выпрыгивания из упора присев 5 раз

 – аэробный бег 25 раз

– лодочка держать 10 счётов+ быстрые подъёмы 8 раз подряд

 – аэробный бег 25 раз

– ланч правой+ланч левой+ джек-ноги вместе+колено правой+колено левой+ 2 маха правой +2 маха левой в сторону, повторить всё с другой ноги.

– аэробный бег 25 раз

 – в предыдущую связку добавить поворот на 180 градусов во время колена

 – аэробный бег 25 раз

– в предыдущую связку добавить поворот на 180 градусов во время маха вперёд.

Отдых 3 мин. повторить всё 3 раза

Основная часть:

Хореография 1 часть смотрим видео

Заключительная часть:

Шпагаты с провисанием по 2мин. на каждый