

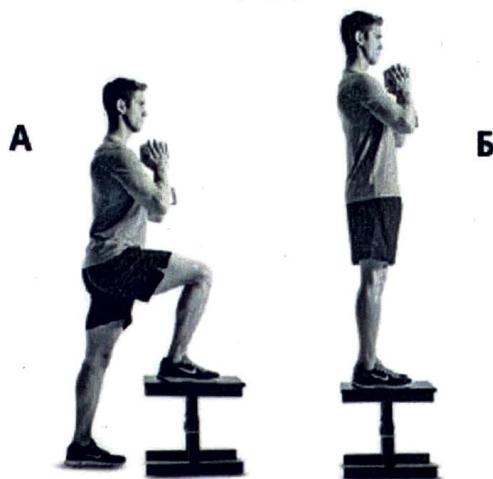
## Комплекс общеразвивающих упражнений



1. Прыжки с хлопком над головой  
15 x 3



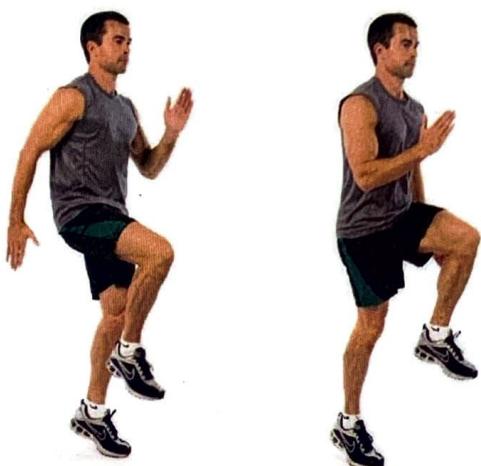
2. Стульчик у стены (угол в коленях 90°)  
30 сек x 3



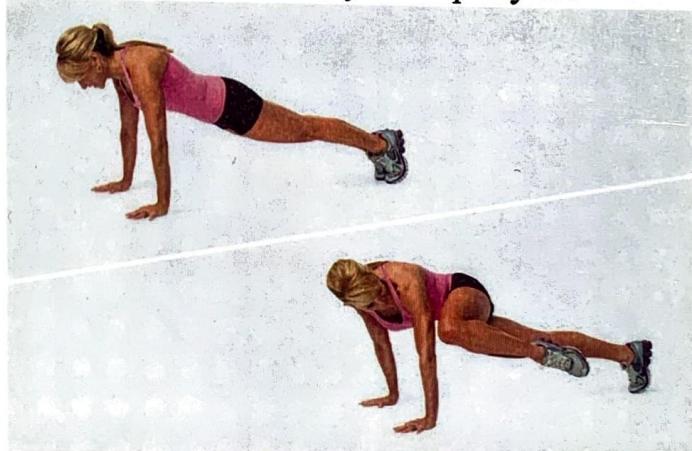
3. Зашагивания на возвышенность  
По 10 на каждую ногу x 3



4. Планка боковая  
30 сек на каждую сторону x 3



5. Бег с высоким подниманием бедра  
30 x 3



6. Планка с приведением ноги к локтю  
10 на каждую ногу x 3