Урок 2.

1. Велосипед. 10 счетов.

2. Подъем ног. 10 счетов.

3. Упражнения на растяжку. В каждом положении задержаться по 10 счетов. (колени не сгибать).

4. Складка. 5 наклонов вперед, 10 счетов задержаться. (колени не сгибать).