

Баскетбол

Ранкова гімнастика

Руханка

https://www.youtube.com/watch?v=1_ak6AyGQos&list=RDCMUCVF4WEjn1hufd-pkmPoVe-Q&index=12

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (віджимання)

<https://www.youtube.com/watch?v=VgndNUYqCzg&t=1s>

Стрибки через скакалку 3х80