

1. Бег на месте - 2 минуты
 2. Упор на руки как для отжимания, прыжком подтягиваем ноги к груди и прыжком возвращаем - 45 секунд
 3. Приседания до прямого угла - 40 раз
 4. [Присед через прыжок](#) - 90 секунд
 5. **Отдых - 1 минута**
 6. [Бегун в гору](#) - 45 секунд
 7. [Подпрыгивания на месте](#) - 70 секунд
 8. [Удержание в W - позе](#) - 30 секунд
 9. [Супермен](#) - 60 секунд
 10. **Отдых - 1 минута**
 11. Прыжки на месте с поворотом в сторону. Стоишь на месте на согнутых ногах, подпрыгиваешь и поворачиваешь ноги в сторону, а корпус стараешься держать ровно. - 30 секунд
 12. Берпи на одной ноге левая - 15 секунд
 13. Берпи на одной ноге правая - 15 секунд
 14. [Выпады через прыжок](#) - 25 секунд
 15. Запрыгивание на поверхность (сантиметров 30-40) - 25 раз
 16. **Отдых - 1 минута**
 17. [Снежный ангел](#) - 20 раз
 18. [Поднятие себя с пола](#) - 20 раз
 19. [Вышагивание из упора лежа](#) - 45 секунд
 20. Бег на месте с захлестом - 2 минуты
- Вся работа примерно на 29 минут. Отдых между упражнениями не более 30 секунд.