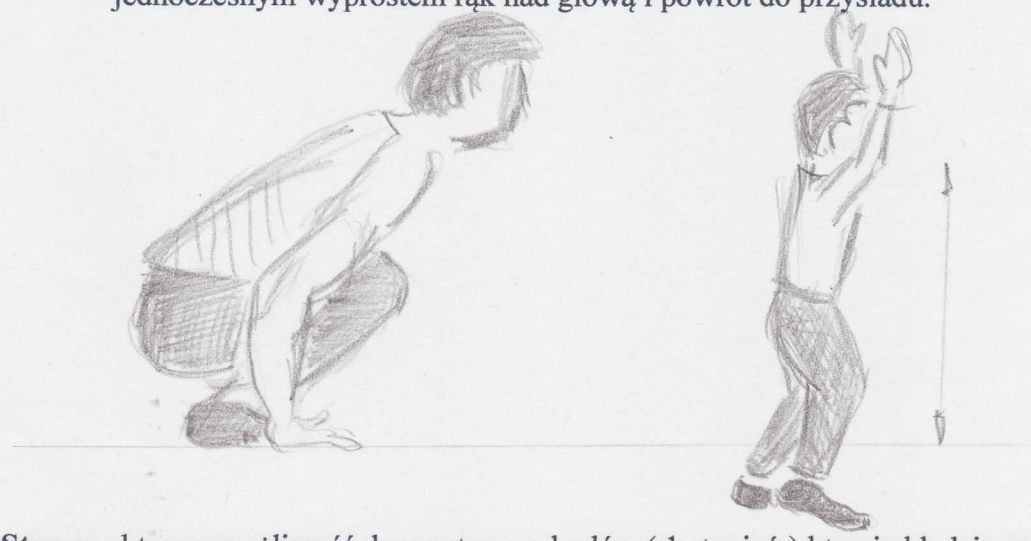
3. **Brzuszki** -kładziemy się na plecach, uginamy nogi w kolanach pod kątem 45, wsuwamy stopy pod kaloryfer lub łóżko (blokując je), ramiona wyprostowane lekko nad podłożem, wykonujemy skłon w stronę kolan tak aby dłonie mijały linię ugięcia nóg. Nie staramy się dotykać głową do kolan, ćwiczenie wykonujemy wolno nie przemieszczając innych części ciała.

4. **Wyskoki** – wykonujemy przysiad podparty następnie dynamiczny wyrzut obu nóg w tył (tak aby plecy i brzuch były cały czas napięte) powrót do przysiadu podpartego, wyskok w górę z jednoczesnym wyprostem rąk nad głową i powrót do przysiadu.



5. **Steper** – kto ma możliwość, korzysta ze schodów (1 stopień) kto nie kładzie na podłodze dwie grube książki. Wykonujemy wejścia – wspięcia , zaczynamy nogą prawą dołączamy lewą schodzimy nogą prawą i lewą, następnie noga lewa i prawa (wspinamy się na palcach stóp)