1. Część wstępna 10 min

- Skip A: 30 sek.
- Skip C: 30 sek.
- Marsz w miejscu, krążenie ramion w przód, tył, po 20 sek na stronę.
- Marsz w miejscu naprzemianstronne krążenie ramion w przód, tył, po 20 sek. na stronę. 5. Skłony w przód z pogłębianiem: 30 sek.
- Krążenia tułowia w prawą, lewą stronę, po 20 sek. na stronę
- Siad prosty, skłony w przód: 30 sek.
- Siad rozkroczny, skłony w przód: 30 sek.

2. Część główna 30 minut.
Ćwiczenia kształtujące ogólną stabilizację ciała. Stabilizacja
1. Podpór na łokciach ‘deska’ 4x 30 sekund
2. Podpór na łokciach ‘ deska’ na przemian prostujemy jedno ramię w przód 3x15 powtórzeń
3. Podpór na wyprostowanych rękach bokiem, drugie ramię uniesione w górze w dłoni trzymamy piłkę, zginamy ramię z piłką i przenosimy pod tułów. 3x10 powtórzeń
4. Podpór na wyprostowanych rękach, na przemian zginamy łokieć i kolano 3x 10 powtórzeń (na stronę)
5. Podpór na wyprostowanych ramionach z jedną noga uniesioną nad ziemią ‘pulsowanie góra-dół’ 3x10 powtórzeń 6. Podpór bokiem na wyprostowanej ręce, druga wzdłuż tułowia 3x15 sekund
7. Podpór bokiem ‘kolano-łokieć do siebie’ 3x15 sekund. Po każdym ćwiczeniu 30 sekund przerwy.

3. Część końcowa 5 minut. Ćwiczenia rozciągające i oddechowe.