1. Część wstępna 10 min
- Marsz w miejscu z uniesieniem wysoko kolan
- Skręty tułowia w podskokach
- Wyskoki z z półprzysiadu
- Krążenia ramion
- Skip A,C
- Pajacyki
- Step w miejscu

2. Część główna 30 minut.
Ćwiczenia tabata wykonujemy jedno po drugim w jednej serii. Jedna seria to zestaw dwóch ćwiczeń). W jednej serii wykonujemy dwa ćwiczenia jedno po drugim (Czas trwania jednego ćwiczenia 20 sekund przerwa 10 sekund i następne ćwiczenie). Przerwa między kolejnym zestawem dwóch ćwiczeń to 1 minuta.
I zestaw - 4 serie:
- Wyskoki z półprzysiadu
- Pompki

II zestaw: - 4 serie
- "Padnij, powstań" (Burpees)
- Scyzoryki

III zestaw: 4 serie
- Wykroki w miejscu
- Skip bokserski

IV zestaw: 4 serie
- Przysiady
- Skip A

V zestaw: 4 serie
- Deska w podporze "Plank"
- Skoki obunóż w miejscu

3. Część końcowa 5 minut .
Rozciąganie
1.W klęku obunóż odchylamy tułów do tyłu rozciągając mm czworogłowy uda
2.Również w klęku obunóż kładziemy dłonie z przodu ‘’zdobywając’’ powoli teren palcami i spokojnie rozciągamy całą tylną taśmę
3.Chwyt za czubek stopy i próba wyprostowania nogi w stawie kolanowym.
4.Skłon tułowia w siadzie rozkrocznym raz do jednej, raz do drugiej nogi
5.Siad płotkarski, skłon do nogi atakującej (lewa i prawa noga)
6.W leżeniu na brzuchu chwyt za piszczel i przyciąganie pięty do pośladka
7.W leżeniu na brzuchu powolny skłon tułowia w tył ,aż do wyprostu ramion w stawie łokciowym 8.W leżeniu na plecach przyciąganie kolana do klatki piersiowej