*Приложение 1*

**Комплекс круговой тренировки**

1. Станция -прыжки на скакалке.
2. Станция - планка в упоре лежа на локтях.
3. Станция - бёрпи (и.п.-о.с.; 1-упор присев; 2-упор лежа; 3-упор присев; 4 –и.п.).
4. Станция – наклоны вперед сидя.
5. Станция рисования.
6. Станция –упражнения на координационной лестнице.
7. Станция - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.