*Тренировка*

*1. Разминка  
2. ОФП (5 упражнений, делаем 3 круга  
Работа младшие 15 сек ( старшим с 2010 20 сек)  
Пауза 20 секунд между упражнениями.  
Перерыв 2 мин между кругами  
3. Работа с мячами  
( у стенки+ жонглируем)  
4 . Растяжка*