*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*