Виконання вправ на розвиток витривалості:

1. Згинання розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. Хлопці -20разів. Дівчата - 10разів.
2. стрибки в гору поштовхом двох ніг 30разів.
3. Стрибки в довжину з місця