Загревање пред трчање

1 серија

1. 20 **Jumping Jacks**
2. 20/20 **Heels to butt**
3. 20/20 **High Knees**

2 серии во круг

1. 10/10 повторувања од вежба **Tib/Calf Raises**
2. 15 повторувања од нога **Step Ups**
3. 10 повторувања од нога **Bottom ATG Split Squats**
4. 10 повторувања од нога **Elephant Walk**
5. 15 **Standing Pancake Pulses**
6. 10 повторувања од нога **Standing Pigeon**