4 неделя.

1.Составить комплекс подготовительных упражнений для прыжков в длину с разбега способом согнув ноги. Недельный цикл подготовки.

2. Поднимание туловища из положения лёжа. Три подхода 25-30-35 раз. Отдых между подходами 3 минуты.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Два подхода по 20 раз. Отдых 3-4 мин. Между подходами.