

Special Olympics Arkansas

50 Fitness Exercises to do for 50 seconds each

Warm-up

1. [Arm Circles](#)
2. [Wrist Circles](#)
3. [Jump ropes \(with or without rope\)](#)
4. [Jumping Jacks](#)
5. [Jog in place](#)
6. [Leg Swings](#)
7. [Lunges](#)
8. [Neck Rolls](#)
9. [Shoulder Stretches](#)
10. [Wall Calf Stretches](#)

Low intensity

11. [Air Squats](#)
12. [Lateral lunge](#)
13. [Quick Punches \(jabs\)](#)
14. [Steam Engines \(Elbows to knees\)](#)
15. [Side to side hops \(ski\)](#)
16. [Hip bridge](#)
17. [Donkey Kicks](#)
18. [Leg Raises](#)
19. [Crunches](#)
20. [Reverse Crunches](#)

Cool Down

21. [Butterfly Stretch](#)
22. [Seated Hamstring Stretch](#)
23. [Neck Stretches](#)
24. [Standing Quad Stretch](#)
25. [Head-to-Knee Forward Bend](#)
26. [Corpse Pose](#)
27. [Side Reach](#)
28. [Hamstring Stretch](#)
29. [Adductor Stretch](#)
30. [Cool Down Breathing](#)

Stretches

1. [Downward dog stretch](#)
2. [Trikonasana](#)
3. [Child's Pose](#)
4. [Lotus Pose](#)
5. [Cobra Pose](#)
6. [Uttanasana](#)
7. [Hero Pose](#)
8. [Butterfly Pose](#)
9. [Staff Pose](#)
10. [Half Spinal Twist](#)

High Intensity

1. [Mountain climbers](#)
2. [Burpees](#)
3. [Chair dips](#)
4. [Standing Long Jumps](#)
5. [Wall Sits](#)
6. [Dance \(dance to your favorite song\)](#)
7. [Planks](#)
8. [Jump Squat](#)
9. [Russian Twist](#)
10. [Pushups](#)