

Разминка: https://www.youtube.com/watch?v=A_ffOfnLquk

Юный спортсмен 1.2, Мини – баскетбол 2.1

<https://www.youtube.com/watch?v=UVYn8FmMbPc> (выполнить 3 раза, отдых между кругами 3 минуты)