ОФП:

1. упражнения на гибкость

2. отжимания 30\*3

3. упражнения на пресс 40\* 3

4. планка 1 - 2 минуты

5. выпрыгивания из положения упро присев 20\* 3

Теория: посмотреть ролик с лучшими моментами НБА по ссылке и обратить внимание на индивидуальные и командные действия.  [https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14930042241299722466&p=1&parent-reqid=1587134192761256-900166522406373547800213-production-app-host-vla-web-yp-287&path=wizard&text=%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB+%D0%BD%D0%B1%D0%B0+%D0%BB%D1%83%D1%87%D1%88%D0%B8%D0%B5+%D0%BC](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14930042241299722466&p=1&parent-reqid=1587134192761256-900166522406373547800213-production-app-host-vla-web-yp-287&path=wizard&text=%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB+%D0%BD%D0%B1%D0%B0+%D0%BB%D1%83%D1%87%D1%88%D0%B8%D0%B5+%D0%BC%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE)