СОГ «Баскетбол», Серов Р.А.

Четверг 3 февраля

1 часть – кардиоразминка <https://youtu.be/ChkB8xFLPfM>

2 часть - баскетбольная тренировка <https://yandex.ru/video/preview/1775897618871859170>

Понедельник 7 февраля

1 часть - силовая тренировка <https://youtu.be/-TS8oB6LQKc>

2 часть - баскетбольная тренировка <https://yandex.ru/video/preview/4237810804539472633>

Четверг 10 февраля

1 часть – общая тренировка <https://youtu.be/0Rs51t_sbUE>

2 часть - баскетбольная тренировка <https://yandex.ru/video/preview/16524955361807916859>

и <https://yandex.ru/video/preview/16757079991285453>