**План тренировок по спортивной борьбе для группы этапа начальной подготовки 2 г.об. в домашних условиях**

**Тренер-преподаватель Сафонов Николай Иванович**

1. Разминка 10-15 мин.
2. Пресс.
3. Отжимания.
4. Приседания.
5. Пригибания в пояснице.
6. Подтягивания на турнике.
7. Повороты бросков через спину.
8. Упражнение с резиной.
9. Упражнение для мышц шеи.

Упражнения делаются по 3 подхода по 20- 25 раз

Среда и суббота кросс 30 минут.