План тренировок на неделю в домашних условиях для групп    Самбо НП-2, НП-3, УТ-4  
1. Бег на месте 3 минуты  
2. Прыжки вверх с косанием коленями груди 30 раз.  
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 50 раз  
4. Упражнение "пружина" 20 раз.  
5. Приседание с собственным весом 50 раз.  
6. Планка 40 секунд.  
7. Подъем туловища 50 раз.  
8. Подтягивание 10 раз

--