1 упр. Отжимания от пола в положении ступни на диване 10-15 раз 3 подхода 2 упр. Прокачка пресса положение лёжа на полу ноги под диваном 2х л., бутылку держим в руках на груди   3 подхода по20 раз. 3упр приседания на левой и правой ноге. 10 - 15 приседаний на каждой 3 подхода. 4упр. Прокачка переднего моста 3подхода по 30 раз 5упр. Прокачка заднего моста 3 подхода по30 раз. 6упр.прыжки по комнате в положении полный присед в течении 2х мин без остановки 3 подхода.   По окончании тренировок беседа по книгам истории развития борьбы в России