**ЭНП-3**

**Вт**

1. Разминка (30 мин) комплекс №1

2. Имитация подворота без кувырка (3 подхода по 5 мин)

3. Имитация броска подворотом с помощью борцовского жгута(3 подхода по 5 мин)

4. ОФП (45 мин) комплекс №3

5. Растяжка (15 мин)

**Чт**

1. Разминка (30 мин) комплекс №2

2. Имитация броска прогибом без падения (3 подхода по 5мин)

3. Имитация броска прогибом с помощью борцовского жгута (3 подхода по 5 мин)

4. ОФП (45 мин) комплекс №4

5. Растяжка (15 мин)

**Сб**

1. Разминка (30 мин) комплекс №3

2. Имитация броска прогибом с помощью борцовского жгута (3 подхода по 5 мин)

3. Имитация броска подворотом с помощью борцовского жгута(3 подхода по 5 мин)

4. ОФП (45 мин) комплекс №3

5. Растяжка (15 мин)