1. Бег – 2; 3 км. (по возможности, не нарушая режим самоизоляции)

2. Подтягивания на перекладине прямым и обратным хватом (узким, средним и широким хватом).

От 5 до 8 раз по три подхода в каждом упражнении.

3. Отжимания от пола, стула и скамейки с различным положением рук, 15-20 отжиманий по пять подходов.

4. Упражнения с гантелями или любым другим утяжелителем: подъемы вверх; разведение рук в стороны; подъемы перед собой; подъем каждой руки по очереди вверх – по три подхода 10-12 раз.

5. Приседания с различным положением рук – по три подхода 10-15 раз с дополнительным утяжелителем.

6. Поднимание туловища с положения лежа на спине – 20 подъемов по три подхода.

7. Изучение по видео броска «задняя подножка с захватом руки и отворота», «задняя подножка под выставленную ногу», «задняя подножка с захватом пояса».