Спортсменам СШОР «Невские Звёзды» для самостоятельной работы составлено задание на каждый день.

По возможности пробежка или ходьба в быстром темпе.

5 минут суставная гимнастика – разминка.

Силовые динамичные упражнения:

- Приседания (без нагрузки);
- отжимания от пола (медленное исполнение);
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса (из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, подъем туловища, руки за головой);
- упражнения на укрепление мышц спины (из положения лежа на груди подъем туловища, руки за головой);

Все упражнения среднее количество от максимально возможного.

Статические и специальные упражнения:

- Планка на локтях;
- стойка на балансире (по возможности и желательно со страховкой);

По времени исполнения – средняя продолжительность от максимально возможного.

Упражнения для стрелков из пистолета:

удержание руки в положении стрелковой изготовки по 2-3 минуты с чередованием левой и правой руки. По 10 удержаний.

После занятий обязательная растяжка и отдых.

Каждый спортсмен добавляет свои упражнения, при желании.

Комплекс упражнений для укрепления мускулатуры корпуса у стрелков прилагается.