

Treniņplāns

otrdiena, 2019. gada 1. oktobris

Iesildīšanās

6 šāviņi precizēt T 18m

60 šāviņi vingrinājums 18m Round uz rezultātu

SFS tests - pilni loka atvilcieni, noturēšana atvilkta stāvoklī (katru pilda 3 reizes)

30 šāviņi atšauties pa tukšu vairogu

Atsildīties - stiepšanās vingrinājumi.

02.10.2019-04.10.2019

Iesildīšanās

30 šāviņi bez klikera

30 šāviņi izvilkt caur klikeri un atlikt šāvienu

30 šāviņi ar 5 sekunžu pauzi

Iepazīšanās ar SFS attīstošo vingrinājuma kompleksu (pilda 3 reizes):

Atvilkst loku 10 reizes, "izspiest" loku ar kreiso - 10 reizes, atpūta 60 sekundes X3

20 sekundes noturēt loku atvilkta stāvoklī, atpūta 40 sekundes X10

Atsildīties - stiepšanās vingrinājumi.

P.S. Tie, kas nepildīja SFS testu - pilda testu.

Psiholoģiskā sagatavošana (pilda visi, mājās, pirms naktsmiera):

Vingr. "**Pulksteņa vērošana**" - ērti apsēsties pie galda pretī pulkstenim, koncentrēt skatu uz sekunžu rādītāju, pavadīt sekunžu rādītāju ar skatienu 3 min., brīdī, kad sekunžu rādītājs šķērso 12 - uzsist pa galdu, 4 un 5 min. - uzsist pa galdu ik pēc 5 sek., 6 un 7 min. - uzsist pa galdu ik pēc 5, 10, 5, 10 utt sek., 8 un 9 min. - uzsist pa galdu ik pēc 5, 10, 15, 5, 10, 15 utt sek., 10 min. aizvērt acis, padomāt vai izdevās koncentrēties, vai "iezagās" garajos intervālos blakus domas un vai spējāt viņas "aizraidīt", vai spējāt izturēt noteikto klauvēšanas režīmu.

VFS astoņu vingrinājumu komplekss:

1. Atspiesties.
2. Pievilkties.
3. Presīte guļus uz muguras.
4. Presīti - atliecoties guļus uz vēdera.
5. Hanteli celšana uz sāniem, augums saliets uz pirkšu 90 grādu lenķī.
6. Svara stiena celšana no krūtīm uz augšu.
7. Atspiešanās sēdus stāvoklī.
8. Atsvara cilāšana aiz galvas.

irms praktiski pildīt vingrinājumus vispirms iepazīties ar skaidrojošiem zīmējumiem. Var papildināt kompleksu a "saviem" vingrinājumiem.

