

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

1.11.2017.

Iesildīšanās

30 šāvienus iešauties

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

30-40 šāvienus atšauties

Atsildīties - stiepšanās vingrinājumi.

2.11.2017.

Iesildīšanās

30 šāvienus bez klikera

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

Atvilkt loku 10 reizes tempā, atpūta līdz pilnai minūtei;

Izspiest loku 10 reizes ar kreiso roku, atpūta līdz pilnai minūtei;

10 reizes tempā atvilkt loku, lēni atgriežoties sākuma stāvoklī. Atpūta 60 sekundes.

10 reizes lēni atvilkt loku, tempā atgriežoties sākuma stāvoklī. Atpūta 60 sekundes.

10 reizes noturēt loku atvilkta stāvoklī, atpūta 40 sekundes.

10 reizes pa 60 sekundēm noturēt neatvilktu loku kreisā rokā. Atpūta 60 sekundes.

30 kompleksi šāvienus atšauties

Atsildīties - stiepšanās vingrinājumi.

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

3.11.2017.

PIEAUGUŠIE

Aktīva iesildīšanās 10-15 min.

30 šāvienus bez klikera

Pildām SFS attīstošo vingrinājuma kompleksu ar laika kontroli: fiksējam sekunžu rādītāja stāvokli uz 12 un tempā izpildām 10 pilnus loka atvilcienus, atpūšamies līdz pilnai minūtei (sekunžu rādītājs uz plkst.12), atvelkam loku un pildām 10 izspiešanas ar kreiso roku, atpūta līdz pilnai minūtei, 10 reizes tempā atvelkam loku, lēnam atgriežamies sākuma stāvoklī, atpūta 60 sekundes, 10 reizes lēnam atvelkam loku un strauji atgriežamies sākuma stāvoklī, 60 sekundes atpūta, turam atvilktu loku 30 sekundes, 30 sekundes atpūta, 60 sekundes turam kreisajā rokā neatvilktu loku, atpūta 5 minūtes.

Pildām sešus šādus kompleksus.

30 kompleksi šāvienus atšauties

Kārtīgi atsildīties - stiepšanās vingrinājumi.

BĒRNI/JAUNIEŠI

Aktīva iesildīšanās 10-15 min.

30 šāvienus bez klikera

Pildām SFS attīstošo vingrinājuma kompleksu ar laika kontroli: fiksējam sekunžu rādītāja stāvokli uz 12 un tempā izpildām 6 pilnus loka atvilcienus, atpūšamies līdz pilnai

minūtei (sekunžu rādītājs uz plkst.12), atvelkam loku un pildam 6 izspiešanas ar kreiso roku, atpūta līdz pilnai minūtei, 6 reizes tempā atvelkam loku, lēnam atgriežamies sākuma stāvoklī, atpūta 60 sekundes, 6 reizes lēnam atvelkam loku un strauji atgriežamies sākuma stāvoklī, 60 sekundes atpūta, turam atvilktu loku 20 sekundes, 40 sekundes atpūta, 30 sekundes turam kreisajā rokā neatvilktu loku, atpūta 5 minūtes.

Pildam sešus šādus kompleksus.

30 kompleksi šāvieni atšauties

Kārtīgi atsildīties - stiepšanās vingrinājumi.

PARALIMPIEŠI

Aktīva iesildīšanās 10-15 min.

30 šāvieni bez klikera

Pildām SFS attīstošo vingrinājuma kompleksu ar laika kontroli: fiksējam sekunžu rādītāja stāvokli uz 12 un tempā izpildam 10 pilnus loka atvilcienus, atpūšamies līdz pilnai minūtei (sekunžu rādītājs uz plkst.12), atvelkam loku un pildam 10 izspiešanas ar kreiso roku, atpūta līdz pilnai minūtei, 10 reizes tempā atvelkam loku, lēnam atgriežamies sākuma stāvoklī, atpūta 60 sekundes, 10 reizes lēnam atvelkam loku un strauji atgriežamies sākuma stāvoklī, 60 sekundes atpūta, turam atvilktu loku 30 sekundes, 30 sekundes atpūta, 60 sekundes turam kreisajā rokā neatvilktu loku, atpūta 5 minūtes.

Pildam sešus šādus kompleksus.

30 kompleksi šāvieni atšauties

Kārtīgi atsildīties - stiepšanās vingrinājumi.