

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

ceturtdiena, 2018. gada 1. novembris

Iesildīšanās

6 šāviņi precizēt T 18m

60 šāviņi vingrinājums 18m Round uz rezultātu

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

30 šāviņi atšauties pa tukšu vairogu

Atsildīties - stiepšanās vingrinājumi.

piektdiena, 2018. gada 2. novembris

Iesildīšanās

30 šāviņi bez klikera

30 šāviņi izvilkt caur klikeri un atlikt šāvienu

30 šāviņi ar 3-5 sekunžu pauzi

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 atvilktā stāvoklī, atpūta 40 sekundes.

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

Atsildīties - stiepšanās vingrinājumi.

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