

Treniņplāns

07.-11.10.2019

Iesildīšanās

60 šāvienus ar 5 sekundu pauzi

SFS - loka atvilkšana-izspiešana X10, atpūta 60 sekundes, 2 piegājieni ar 5 min.pauzi

SFS - loka noturēšana, 20/40 X 10, 6 piegājieni ar 10 min.pauzēm

Atsildīties - stiepšanās vingrinājumi.

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.