

# Treniņplāns SPORTA GRUPAI

05.11.2018. - 09.11.2018.

Iesildīšanās

30 šāvienus no tuvas distances

60 šāvienus no 18m distances pa līnijām (katru dienu citā virzienā - vert., horizont...

SFS attīstošo vingrinājumu komplekss (pildam 4 reizes)

30 šāvienus (bez klikera) atšauties pa tukšu vairogu

Atsildīties - stiepšanās vingrinājumi.