

Treniņplāns

28.11.-1.11.2019.

Iesildīšanās

Pirmais treniņš pēc MPS - 300 šāvienu tempā ar daudzām bultām pa tukšu vairogu
30 atlikt šāvienu, 30 bez klikera, 30 ar pauzi - visu pa T punktu.

SFS - atvilkta loka noturēšana (25/50 X 10)X5, starp piegājieniem 5 min.pauze

Atsildīties - stiepšanās vingrinājumi.

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

Vingrinājums "Pasīvā domāšana"

Ieregulējam taimerī, lai signalizē ik pēc 60 sek., aizveram acis, ieņemam ērtu pozu, atbrīvojamies. 60 sekundes ļaujam domām brīvi plūst caur apziņu, neveidojot domu ķēdes. 60 sekunde atpūšamies. Atkārtojam vingrinājumu 10 reizes (kopā 20 min.).