

Latvijas loka šaušanas izlases treniņplāns 2015/2016

5 treniņnedēļa

7-13 decembris

Sagatavošanās periods

Bāzes etaps

Speciālā fiziskā sagatavošana

| <i>Metodiskie norādījumi</i> | | <i>cik daudz</i> | <i>ko darīt</i> |
|------------------------------|----|------------------|---|
| VFS | 20 | 5 apļi | |
| SFS | 25 | 4 piegājieni | |
| Psihaloģija | 5 | | |
| Šauš.tehn. | 65 | 120 | 40X bez klikera, 40X atliekot šāvienu, 40X ar 3-4 sek.pauzi, visu no 3m |
| Automātiskums | 0 | | |
| Koordinācija | 0 | | |
| Sac.vingr. | 0 | | |

Specifikācija:

Kontrolēt šāvienu plakni spogulī.