

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

03.12.2018. - 8.12.2018.

Speciālās fiziskās sagatavotības attīstīšana, inventāra "piedzīšana"

Iesildīties + SFS attīstošo vingrinājumu komplekss

SFS spēka izturība - 20 s turam atvilkta loka, 40 s atpūšamies, 10 atkārtojumi, 6 piegājieni, atpūta starp piegājieniem 10 min. (kopā patērētais laiks - 2 stundas)

Paralēli "plikās bultas tests", ja nepieciešams.

Atsildīties - stiepšanās vingrinājumi.

IESĀCĒJU GRUPAI

Iesildīties

30 "šāvienus" ar gumiju

30 šāvienus no 3m distances

30 šāvienus no 18m distances

30 šāvienus no 18m distances pa T punktu

31 šāvienus no 18m distances pa mērķi

Atsildīties - stiepšanās vingrinājumi.

INDIVIDUALIZĀCIJA

Valdmanis

150 šāvienus no 18m distances pa mērķi trijnieku - visas bultas augšējā, vidējā, apakš.

Kadiķe, Seibute

150 šāvienus - atvilkt loka, ieņemt stabilu stāju, 5 sekundes attīstīt šāvienu, šāviens