

Latvijas loka šaušanas izlases treniņplāns 2015/2016

6 treniņnedēļa

14-20 decembris

Sagatavošanās periods

Bāzes etaps

Speciālā fiziskā sagatavošana

<i>Metodiskie norādījumi</i>		<i>cik daudz</i>	<i>ko darīt</i>
VFS	15	4 apļi	
SFS	30	4 piegājieni	
Psihaloģija	5	1 vingrinājums - "Pulksteņa vērošana"	
Šauš.tehn.	65	120 40X bez klik., 40X atliekot šāv., 40X ar 3-4 sek.pauzi, visu no 18m pa mērķi	
Automātiskums	0		
Koordinācija	0		
Sac.vingr.	0		

Specifikācija:

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 kaldu ik pēc 5 sek., 5 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 "izraidīt", vai spējāt izturēt noteikto klauvēšanas režīmu, pēc ātbildēm" atkārtot vingrinājumu.