

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

10.12.2018. - 14.12.2018.

Speciālās fiziskās sagatavotības attīstīšana, šāviena struktūra, inventāra "piedzīšana"

Iesildīties + SFS attīstošo vingrinājumu komplekss

Drabs uz šāviena struktūru - 30 šāvieni ar elkona uzliku.

SFS spēka izturība - 20 s turam atvilktu loku, 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 "šāvieni" ar gumiju

30 šāvieni no 3m distances

30 šāvieni no 18m distances

30 šāvieni no 18m distances pa T punktu

31 šāvieni no 18m distances pa mērķi

Atsildīties - stiepšanās vingrinājumi.

INDIVIDUALIZĀCIJA

Tiem kas startēs MPS-12

Šaušana uz rezultātu.

Valdmanis

12 šāvieni precizēt T, 4X30 šāvieni uz rezultātu, mērķis trijnieks (18m distance).

Kadiķe

150 šāvieni - atvilkt loku, ieņemt stabilu stāju, 5 sekundes attīstīt šāvieni, šāviens