

# Treniņplāns SPORTA GRUPAI

12.-16.12.2017.

Iesildīšanās - 15 min (intensīvi VFS slodzē - lecamaukla, WA iesild.vingr.kompleks)

Pirmais treniņš - ŠPV 180 šāv.(60 bez klikera, 60 izvelkot cauri un atliekot, 60 ar pauzi)

Pārējās dienas - 60 šāvieni pa T.punktu ar pauzi

SFS - atvilkta loka noturēšana 10 atkārtojumi, 4 piegājieni: vīrieši 25 sek.tur 35 atpūšas  
sievietes 20 tur 40 atpūšas, bērni 15 tur 45 atpūšas.

Kārtīgi atsildīties - stiepšanās vingrinājumi.

***Psihologiskā sagatavošana (pilda visi, mājās, pirms natsmiera):***

Vingr. "Šāviena modelēšana iztēlē" - 4 sērijas pa 3 šāvieniem.