

Treniņplāns

11.-15.11.2019.

Iesildīšanās

60 šāvienus ar 7 sekundu pauzi pa tukšu vairogu

SFS - atvilkta loka noturēšana (30/60 X 10)X4, starp piegājieniem 5 min.pauze

30 kompleksi šāvienus pa tukšu vairogu

Tiem, kas brauc uz Alytus trešdien, ceturtdien 120 šāvienus uz rezultātu, bez SFS

Atsildīties - stiepšanās vingrinājumi.

Psiholoģiskā sagatavošana (pilda visi, mājās, pirms naktsmiera):

Vingrinājums "Pasīva domāšana"

Ieregulējam taimeru, lai signalizētu ik pēc 60 sek., aizveram acis, ieņemam ērtu pozu, atbrīvojamies. 60 sekundes ļaujam domām brīvi plūst caur apziņu, neveidojot domu ķēdes. 60 sekunde atpūšamies. Atkārtojam vingrinājumu 10 reizes (kopā 20 min.).