

# Latvijas loka šaušanas izlases treniņplāns 2015/2016

7 treniņnedēļa

21-27 decembris

## Sagatavošanās periods

Bāzes etaps

Speciālā fiziskā sagatavošana

<i>Metodiskie norādījumi</i>		<i>cik daudz</i>	<i>ko darīt</i>
VFS	10	3	apļi
SFS	35	5	piegājieni
Psihaloģija	5	2	vingrinājumi: "Pulksteņa vērošana" un "Pasīvā domāšana"
Šauš.tehn.	65	120	40X bez klik., 40X atliekot šāv., 40X ar 3-4 sek.pauzi, visu no 18m pa papīrīti
Automātiskums	0		
Koordinācija	0		
Sac.vingr.	0		

### **Specifikācija:**

Vingr."Pulksteņa vērošana" pildīt vienu ciklu - 10 min.

Vingr."Pasīvā domāšana" - ieregulējam taimerī, lai signalzē ik pēc 60 sek., aizveram acis, ieņemam ērtu pozu, atbrīvojamies. 60 sek.ļaujām domām brīvi plūst caur apziņu, neveidojot domu ķēdes. 60 sekunde atpūšamies. Atkārtojam vingrinājumu 10 reizes (kopā 20 min.).