

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

18.-22.12.2017.

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

Šaušanas treniņš - 60 šāvieni pa T.punktu ar 3-5 sek.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, Sporta Meistari 30 tur 30 atpūšas.
Starp piegājieniem 10 minūtes atpūta.

Kārtīgi atsildīties - izkustināt visus pleca joslas muskuļus, stiepšanās vingrinājumi.

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

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