

Treniņplāns

19.-21.11.2019.

Iesildīšanās

60 šāvieniem ar 7 sekundu pauzi (pa tukšu vairogu 20, T.punktu 20, Mērķi 20)

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

30 kompleksi šāvieniem pa tukšu vairogu

Tiem, kas piedalās Rīgas čempionātā - otrdien, trešdien, ceturtdien 120 š.uz rezultātu,

otrdien + SFS, trešdien, ceturtdien bez SFS. Tie, kas pēc sacensībām Alytus - otrdien

60 š.pa tukšu vairogu, 60 pa mērķi, SFS un atšauties 30 š.

Atsildīties - stiepšanās vingrinājumi.

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

Vingrinājums "Pasīvā 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.).