

# Latvijas loka šaušanas izlases treniņplāns 2015/2016

8 treniņnedēļa

28-31 decembris      1-3 janvāris

## Sagatavošanās periods

Bāzes etaps

Speciālā fiziskā sagatavošana

<i>Metodiskie norādījumi</i>		<i>cik daudz</i>	<i>ko darīt</i>
VFS	5	2 apļi	
SFS	40	6 piegājieni	
Psiholoģija	5	3 vingrinājumi: "Pulksteņa vērošana", "Pasīvā domāšana" un "Dziņ elpošana"	
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 taimeris, 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.).

Vingr."Dziņ elpošana" - ērti nostājamies, kājas plecu platumā, ceļgali nedaudz ieliekti, atslābinām kaklu, plecus, rokas, lūpas "vieglā" smaidā, koncentrējamies uz vēdera muskulatūras (presītes) kustību sasprindzinot un atslābinot to, dziļi ieelpojam virzot diafragmu pie nabas, sajūtam kā palielinās vēdera apjoms, pie tam saglabājam krūšu kurvī un rokas atslābinātā stāvoklī, pieļaujot minimālu krūša kurvja kustību un nekādu plecu kustību. Lēnam izelpojam. Nedaudz pastaigājam sajūtot smagumu, jo muskuļi ir atslābināti. Koncentrējamies uz uzdevumu un atkārtojam vingrinājumu 10 reizes.