

Latvijas loka šaušanas izlases treniņplāns 2015/2016

9 treniņnedēļa

4-10 janvāris

Sagatavošanās periods

Bāzes etaps

Speciālā fiziskā sagatavošana

<i>Metodiskie norādījumi</i>		<i>cik daudz ko darīt</i>
VFS	5	3 apļi
SFS	40	6 piegājieni
Psihaloģija	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 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.).

Vingr."Dziņ elpošana" - pildām "Pulksteņa vērošanas" starplaikos. Ideāli 5-6 ieelpas-izelpas 60 sekundēs.