Treniņplāns

2.-6.12.2019.

Iesildīšanās
60 kompleksi šāvieni ar elkoņa uzliku
Profilakse (60 šāv.) - 20 atlikt, 20 bez klikera, 20 ar pauzi.
SFS - atvilkta loka noturēšana (35/70 X 10)X3, starp piegājieniem 5 min.pauze
Atšauties - 30 kompleksi šāvieni pa tukšu vairogu
Atsildīties - stiepšanās vingrinājumi.

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

Vingr.**"Dzeņ elpošana"** - ērti nostājamies, kājas plecu platumā, ceļgali nedaudz ieliekti, atslābinam 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 kurvi 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. (Šis ĻOTI NODERsacensību apstākļos, lai kritiskā brīdī (piem.pirms izšķiršāviena) nomierinātos).