

Latvijas loka šaušanas izlases treniņplāns 2015/2016

10 treniņnedēļa

11-17 janvāris

Sagatavošanās periods

Bāzes etaps

Speciālā fiziskā sagatavošana

<i>Metodiskie norādījumi</i>		<i>cik daudz</i>	<i>ko darīt</i>
VFS	5	3 apli	
SFS	40	3 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:

SFS - 30 turram, 30 atpūšamies.