

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

8.-12.01.2018.

Iesildīšanās. 15 min (intensīvi VFS slodzē - lecamaukla, WA iesild.vingr.kompleks)

Šaušanas vingrinājumi. 120 šāvieni: 40 š.pa tukšu vairogu, 40š.pa punktu, 40š.pa mērķi iznesot T.punktu sarkanajā uz 12, 3, 6 un 9 (tie, kas sestdien, svētdien startē - šauj pa tā mērķi pa kādu šaus sacensībās, noslēdz.treniņā - visu pa vidu). Visi šāvieni ar 6 sek.pauz

SFS vingrinājumi. Atvilka loka noturēšana 10 atkārtojumi, 2 piegājieni: vīrieši 30s. tur 3 atpūšas, sievietes 25 tur 35 atpūšas, bērni 20 tur 40 atpūšas, Sporta Meistari 40 tur 60 ; Starp piegājieniem 10 minūtes atpūta.

Atsildīšanās. 30 kompleksi šāvieni pa tukšu mērķi, stiepšanās vingrinājumi.

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

Vingr."Šāviena modelēšana iztēlē" - 12 šāvieni.

idu
zi.
Os.
atp.