

# Treniņplāns SPORTA GRUPAI

*Sagatavošanas periods*

**novembris-marts**

14.-18.12.2020.

Iesildīšanās

3 šāvieni precizēt T, 60 šāvieni pa mērķi fiksējot rezultātu - tiem, kas startē RK III  
30 š.bez klikera, 30 izvilkt caur klikeri, atlikt, 30 š.ar 5 sek.pauzi. - viss tēmējot punktā.

SFS - loka noturēšana (30/60 X 10) X 4 ar 5 min.pauzēm starp piegājieniem

Inventāra piedzīšana.

Atsildīties - stiepšanās vingrinājumi.

## **lesācēju grupa**

Iesildīšanās

60 šāv.pa T.punktu, 60 šāv.pa mērķi.

Ja paliek laiks - iepazīties SFS vingrinājumiem.

Pilnveidot materiāli-tehnisko bāzi.

Atsildīties - stiepšanās vingrinājumi.

***Psiholoģiskā sagatavošana (pilda visi, mājās, pirms naktsmiera):***

***Vingrinājums "Pasīvā domāšana"***

Ieregulējam taimeri, lai signalzē ik pēc 60 sek., aizveram acis, ieņemam ērtu pozu, atbrīvojamies. 60 sekundes ļaujam domām brīvi plūst caur apziņu, neveidojot domu ķēdes. 60 sekunde atpūšamies. Atkārtojam vingrinājumu 10 reizes (kopā 20 min.).

***Brīvā laikā pilda VFS astoņu vingrinājumu kompleksu (katru vingrinājumu 8 reizes):***

1. Atspiesties.
2. Pievilkties.
3. Presīte guļus uz muguras.
4. Presīti - atliecoties guļus uz vēdera.
5. Hanteļu celšana uz sāniem, augums saliets uz pirkšu 90 grādu lenķī.
6. Svara stiena celšana no krūtīm uz augšu.
7. Atspiešanās sēdus stāvoklī.
8. Atsvara cilāšana aiz galvas.

*Pirms praktiski pildīt vingrinājumus vispirms iepazīties ar skaidrojošiem zīmējumiem. Var papildināt kompleksu ar "saviem" vingrinājumiem.*