

Latvijas loka šaušanas izlases treniņplāns 2015/2016

12 treniņnedēļa

25-31 janvāris

Sacensību periods

Priekšsacīkšu etaps

Šaušanas tehnikas pilnveidošana

<i>Metodiskie norādījumi</i>		<i>cik daudz</i>	<i>ko darīt</i>
VFS	5	2 apli	
SFS	40	2 piegājieni (20/40)	
Psiholoģija	5	1 vingrinājumu komplekss: "Muskuļu atslābināšana"	
Šauš.tehn.	65	120 3m, ar ciet acīm, 10-12 sek pauze, pauzes laikā turpināt vilkšanu, nezaudējot pamatstāju	
Automātiskums	0		
Koordinācija	0		
Sac.vingr.	0		