

Latvijas loka šaušanas izlases treniņplāns 2015/2016

14 treniņnedēļa

8-14 februāris

Sacensību periods

Priekšsacīkšu etaps

Šaušanas tehnikas pilnveidošana

<i>Metodiskie norādījumi</i>		<i>cik daudz</i>	<i>ko darīt</i>
VFS	5	2 apli	
SFS	15	1 piegājiens (20/40)	
Psihaloģija	10	1 vingrinājuma komplekss: "Šāviena modelēšana iztēlē"	
Šauš.tehn.	50	60 25m un 18m pa mērķi uz rezultātu (ar 3 bultām)	
Automātiskums	20	60 3m šaušana ar 5-7 sek pauzi bez redzes kontroles	
Koordinācija	0		
Sac.vingr.	0		

Specifikācija:

1 komplekss nozīmē 4 sērijas ar 3 bultām.