

# Latvijas loka šaušanas izlases treniņplāns 2015/2016

15 treniņnedēļa

15-21 februāris

## Sacensību periods

Priekšsacīkšu etaps

Šaušanas tehnikas pilnveidošana

<b>Metodiskie norādījumi</b>		<b>cik daudz</b>	<b>ko darīt</b>
VFS	5	2 apli	
SFS	15	1 piegājiens (20/40)	
Psiholoģija	10	1 vingrinājuma komplekss: "Šāviena modelēšana iztēlē"	
Šauš.tehn.	50	144 šaut no 70m uz rezultātu (ja nav iespēja - 25m, mērķis novietots maksimāli augstu uz vairoga)	
Automātiskums	20	30 3m šaušana ar 3-5 sek pauzi bez redzes kontroles	
Koordinācija	0		
Sac.vingr.	0		

### **Specifikācija:**

Pirmdien visu apjomu izšaut no 3m