

# Latvijas loka šaušanas izlases treniņplāns 2015/2016

16 treniņnedēļa

22-28 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	30 iešauties	
Automātiskums	20	192 70m - šauj 8 skaita 6 sliktākās, 25m (160 š) - šauj 4 skaita 3 sliktākās	
Koordinācija	0		
Sac.vingr.	0		