

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Sagatavošanas periods

levirzošais etaps

Šaušanas tehnikas profilakse, inventāra regulācija

16.treniņnedēļa (13.-19.02.2023.)

pirmdiena, 2023. gada 13. februāris

Iesildīšanās, VFS viens aplis
120 šāvienu - atsāuties pa tukšu vairogu
60 šāvienu - pa mērķi
Atsildīties

otrdiena, 2023. gada 14. februāris

Iesildīšanās, VFS viens aplis
120 šāvienu - profilaktiskais komplekss*
60 šāvienu - pa mērķi
Atsildīties

trešdiena, 2023. gada 15. februāris

Iesildīšanās, VFS viens aplis
120 šāvienu - profilaktiskais komplekss
60 šāvienu - pa mērķi
Atsildīties

ceturtdiena, 2023. gada 16. februāris

Iesildīšanās, VFS viens aplis
120 šāvienu - profilaktiskais komplekss
60 šāvienu - pa mērķi
Atsildīties

piektdiena, 2023. gada 17. februāris

Iesildīšanās, VFS viens aplis
120 šāvienu - profilaktiskais komplekss
60 šāvienu - pa mērķi
Atsildīties

sestdiena, 2023. gada 18. februāris

Starts treniņšacensībās MPS

svētdiena, 2023. gada 19. februāris

Starts treniņšacensībās RMS

** Šaušanas profilaktiskais komplekss sastāv no 40 reizes izvilkt caur klikeri, pauze, atlikt šāvienu, 40 šāv.bez klikera, 40 šāvienu ar 5 sekunžu pauzi.*