Treniņplāns SPORTA GRUPAI

18.-22.02.2019.

Pēc sacensību sindroms

Iesildīties
40 šāv. Bez klikera
40 šāv. Šāvienu atliekot
40 šāv. Ar 5 sekunžu pauzi
40 šāv. Bez redzes kontroles
Atsildīties - stiepšanās vingrinājumi.

IESĀCĒJU GRUPAI

Šāviena tehniskā pilnveidošana

Iesildīties
30 "šāvieni" ar gumiju
30 šāvieni no 3m distances
30 šāvieni no 18m distances
30 šāvieni no 18m distances pa T punktu
30 šāvieni no 18m distances pa pilno 40cm mērķi
Atsildīties - stiepšanās vingrinājumi.

INDIVIDUALIZĀCIJA

Evija Siksna, Jānis Valdmanis

Pamīšus šaušana no tuvas distances un 18/25m pa tukšu vairogu.

Ivars Rabkevičš

Darbs uz kreiso roku - atsienot ar gumiju, arī šaujot uz rezultātu.

Rihards, Haralds Andersoni

Darbs pa mērķi palielinot distanci no 5m sākot ik pa sērijai +1m (meklēt kritisko).