Treniņplāns SPORTA GRUPAI

19.-23.02.2018.

Iesildīšanās. 15 min (intensīvi VFS slodzē - lecamaukla, WA iesild.vingr.kompleks), ar loku - pildam vienu "Sešu SFS vingrinājumu kompleksu".
Šaušanas vinginājumi (vērsti uz pāreju šaušanai brīvdabas apstākļos): šaušana ar 6 bultām. 3 bultas ar, 3 bez spārniņiem. 30 š.pa tukšu vairogu ar 5 sek pauzi. 60 š."Plikās bultas tests" šaujot pa T.punktu.
SFS vinginājumi. 30 pilni atvilcieni, atpūta līdz pilnai minūtei, 10 atkārtojumi, atvilkta loka noturēšana (SM-40s, vīrieši-35s, sievietes-30s, bērni-25s), atpūta līdz pilnai minūtei, 10 atkārtojumi, šaušana pēc loka noturēšanas (SM-30s, vīrieši-25s, sievietes-20s, bērni-15s), 10 šāvieni. Starp SFS vingrinājumiem 10 minūtes atpūta.
A**tsildīšanās.** 20 kompleksi šāvieni pa tukšu vairogu, stiepšanās vingrinājumi.

Psiholoģiskā sagatavošana (pilda visi, mājās, pirms natsmiera):

Vingr.**"Šāviena modelēšana iztēlē"** - 12 šāvieni. Kāpēc neviens viņus nepilda?... :(