

Latvijas loka šaušanas izlases treniņplāns 2015/2016

17 treniņnedēļa

29 februāris

6 marts

Sacensību periods

Priekšsacīkšu etaps

Šaušanas tehnikas pilnveidošana

Metodiskie norādījumi

VFS	5
SFS	15
Psihaloģija	10
Šauš.tehn.	50
Automātiskums	20
Koordinācija	0
Sac.vingr.	0

cik daudz ko darīt

2 apli
1 piegājiens (20/40)
1 vingrinājuma komplekss: "Šāviena modelēšana iztēlē"
30 iešauties
192 70m - šauj 8 skaita 6 sliktākās, 25m (160 š) - šauj 4 skaita 3 sliktākās