

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Sagatavošanas periods

Pirmssacensību etaps

70m imitācija telpās

17.treniņnedēļa (20.-26.02.2023.)

pirmdiena, 2023. gada 20. februāris

lesildīšanās, VFS viens aplis

120 šāvienu - 3m pa 70m imitācijas mērķi, ar 70m tēmekli

60 šāvienu - pa T punktu no 18m (T punktu izvietot max.augstu)

Atsildīties

otrdiena, 2023. gada 21. februāris

lesildīšanās, VFS viens aplis

120 šāvienu - 3m pa 70m imitācijas mērķi, ar 70m tēmekli

60 šāvienu - pa T punktu no 18m (T punktu izvietot max.augstu)

Atsildīties

trešdiena, 2023. gada 22. februāris

lesildīšanās, VFS viens aplis

120 šāvienu - 3m pa 70m imitācijas mērķi, ar 70m tēmekli

60 šāvienu - pa T punktu no 18m (T punktu izvietot max.augstu)

Atsildīties

ceturtdiena, 2023. gada 23. februāris

lesildīšanās, VFS viens aplis

120 šāvienu - 3m pa 70m imitācijas mērķi, ar 70m tēmekli

60 šāvienu - pa T punktu no 18m (T punktu izvietot max.augstu)

Atsildīties

piektdiena, 2023. gada 24. februāris

lesildīšanās, VFS viens aplis

120 šāvienu - 3m pa 70m imitācijas mērķi, ar 70m tēmekli

60 šāvienu - pa T punktu no 18m (T punktu izvietot max.augstu)

Atsildīties

sestdiena, 2023. gada 25. februāris

Treniņš uz Pļavas - šaušana no nojumes.

svētdiena, 2023. gada 26. februāris

Treniņš uz Pļavas - šaušana no nojumes.

Jaunieši gatavojas LJČ un šauj uz rezultātu 18m, Romans no 3m ar gumijas lentā atsietu kreiso roku.