

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

26.02.-02.03.2018.

Iesildīšanās. 15 min (intensīvi VFS slodzē - lecamaukla, WA iesild.vingr.kompleks), ar loku - pildam vienu "Sešu SFS vingrinājumu kompleksu".

Šaušanas vingrinājumi (vērsti uz pāreju šaušanai brīvdabas apstākļos): šaušana ar 6 bultām. 30š ar pauzi pa T.punktu, izvietotu maksimāli augstu.

Tiem, kas startē LJČ - 30š iešauties, 60š uz rezultātu - sac.vingrinājums pa attiecīgo mērķi.

SFS vingrinājumi. Pilda tikai tie, kas nestartē LJČ! Šaušana pēc atvilktā loka noturēšanas tēmējumā (SM-30s, vīrieši-25s, sievietes-20s, bērni-15s). 60 šāvieni.

Atsildīšanās. 20 kompleksi šāvieni pa tukšu vairogu, stiepšanās vingrinājumi.

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

Vingr. "Šāviena modelēšana iztēlē" - 12 šāvieni.