

# Latvijas loka šaušanas izlases treniņplāns 2015/2016

18 treniņnedēļa

7-13 marts

## Sacensību periods

Priekšsacīkšu etaps

Šaušanas tehnikas pilnveidošana

<i>Metodiskie norādījumi</i>		<i>cik daudz</i>	<i>ko darīt</i>
VFS	2	1	aplis
SFS	3	30	šāvienu ar 10 sekunžu pauzi
Psihaloģija	5	1	vingrinājuma komplekss: "Šāvienu modelēšana iztēlē"
Šauš.tehn.	20	8	T precizēšana
Automātiskums	40	30	70m - bez klikera
Koordinācija	20	8	70m - ar ciet acīm
Sac.vingr.	10	264	70m - šauj 8 skaita 6 sliktākās