

# Latvijas loka šaušanas izlases treniņplāns 2015/2016

19 treniņnedēļa

14-20 marts

## Sacensību periods

Priekšsacīkšu etaps

Šāviena pilnveidošana līdz automātiskumam

<i>Metodiskie norādījumi</i>		<i>cik daudz ko darīt</i>
VFS	2	1 aplis
SFS	3	
Psihaloģija	5	1 vingrinājuma komplekss: "Šāviena modelēšana iztēlē"
Šauš.tehn.	20	
Automātiskums	40	300 70m - šauj pa lapiņu
Koordinācija	20	
Sac.vingr.	10	