

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Sagatavošanas periods

Pirmssacensību etaps

**70m imitācija telpās, inventāra pārregulācija vasaras sezonai
19.treniņnedēļa (06.-12.03.2023.)**

pirmdiena, 2023. gada 6. marts

iesildīšanās, 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 7. marts

iesildīšanās, 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 8. marts

iesildīšanās, 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 9. marts

iesildīšanās, 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 10. marts

iesildīšanās, 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 11. marts

Aktīvā atpūta - sporta spēles, pārgājieni, baseins, trenāžieru zāle, sarīkojumu dejas...

svētdiena, 2023. gada 12. marts

Aktīvā atpūta - sporta spēles, pārgājieni, baseins, trenāžieru zāle, sarīkojumu dejas...

Ja laika apstākļi piemēroti - brīvdienās treniņš uz Pļavas.