

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

12.-16.03.2018.

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

Šaušanas vingrinājumi - šaušana no 18m (70m) distances aizturot šāvieni iestiepumā 10s, 20s atpūta. 120š pa mērķi. Pilda sērijās pa 3 bultām.

SFS vingrinājumi. Iekļauts šaušanas vingrinājumā.

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

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

Vingr. "Šāviena modelēšana iztēlē" - 3 kārtīgi izjusti šāvieni.