

Latvijas loka šaušanas izlases treniņplāns 2015/2016

20 treniņnedēļa

21-27 marts

Sacensību periods

Priekšsacīkšu etaps

Šāviena pilnveidošana līdz automātiskumam

<i>Metodiskie norādījumi</i>		<i>cik daudz</i>	<i>ko darīt</i>
VFS	2	1	aplis
SFS	3	30	šāvieni ar 10 sekunžu pauzi
Psiholoģija	5	1	vingrinājuma komplekss: "Šāviena modelēšana iztēlē"
Šauš.tehn.	20	56	T precizēšana
Automātiskums	40	192	70m - šauj 8 skaita 6 sliktākās
Koordinācija	20	24	70m - atšauties
Sac.vingr.	10	72	70m - uz rezultātu