

# Treniņplāns SPORTA GRUPAI

26.-29.03.2018.

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

**Šaušanas vingrinājumi** - šaušana no 18m (70m) distances "slīdot" ar T pa līniju: horizontāli, vertikāli, pa diagonāli, pa riņķa līniju, pa astotnieku. Tēmēkli virzam lēni, plūstoši ar augumu, uz priekšu, atpakaļ, šāviens apstājoties augšējā punktā (horizontālajai vienā galā). 30 š katrā līnijas veidā. Kopā 150 š. Tiem, kas startē MPS - šaušana pa mērķi uz rezultātu 60š). Noslēdzošajā nodarbībā Tests-pilni loka atvilcieni 60 sekunžu laikā, loka noturēšana atvilktā stāvoklī. Katru pilda 3 reizes, pēc pilnas atpūtas. Testa dienā SFS vingr.nepilda.

**SFS vingrinājumi.** 20s turam atvilktu loku, 40s atpūšamies, 10 atkārtojumi, 2 piegājieni.

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

***Psiholoģiskā sagatavošana (pilda visi, mājās, pirms naktsmiera):***

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