

Latvijas loka šaušanas izlases treniņplāns 2015/2016

22 treniņnedēļa

4-10 aprīlis

Sacensību periods

Priekšsacīkšu etaps

Šāviena pilnveidošana līdz automātiskumam

Metodiskie norādījumi

VFS	2
SFS	3
Psiholoģija	5
Šauš.tehn.	10
Automātiskums	45
Koordinācija	25
Sac.vingr.	10

cik daudz ko darīt

1 aplis
30 šāvieni ar 10 sekunžu pauzi
1 vingrinājuma komplekss: "Šāviena modelēšana iztēlē"
40 T precizēšana
192 70m - šauj 8 skaita 6 sliktākās
40 70m - atšauties
72 70m - uz rezultātu

Specifikācija:

Klubā strādājam ar 3-5 sek.pauzi