

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

09.-13.04.2018.

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

Šaušanas vingrinājumi - šaušana no 70m distances uz rezultātu.

30 šāvienu iešauties, 72 uz rezultātu, 60 atšauties.

SFS vingrinājumi. 20s turam atvilkto loku, 40s atpūšamies, 10 atkārtojumi, 1 piegājiens.

Atsildīšanās. Stiepšanās vingrinājumi.

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

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