

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

23.-27.04.2018.

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 pa tukšu vairogu (50 š.), pa T punktu (50 š.), pa mērķi (50 š.).

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

Atsildīšanās. Atšauties pa tukšu vairogu (10 š.), stiepšanās vingrinājumi.

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

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