

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

23.-26.04.2019.

Punktu atlikuma samazināšana

Iesildīties

Šaušana pa mērķi uz rezultātu - šauj 8 bultas skaita 6 sliktākās, 16 š.T precizēšanai. 3 distances, veikt rezultāta analīzi sastādot trāpījumu blīvuma grafiku, nosakot centralitāti procentos, maksimāli iespējamo rezultātu pie dotās centralitātes, un aprēķinot punktu atlikumu.

Olimpieši 70m, kadeti 60m, kompatnieki, neapriķotie, instinktīvie 50m, longi 30m.

Atsildīties - stiepšanās vingrinājumi.

IESĀCĒJU GRUPAI

Šāviena tehniskā pilnveidošana

Iesildīties

30 šāvieni no 3m distances

30 šāvieni no 30m distances

30 šāvieni no 30m distances pa T punktu

30 šāvieni no 30m distances pa pilno 80cm mērķi

Atsildīties - stiepšanās vingrinājumi.