

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Maijs-Septembris

Starti kalendārajās sacensībā

Iesildīties

Šaušana pa mērķi uz rezultātu.

160-180 šāvienu treniņā

Nepieciešamības gadījumā inventāra "piedzīšana".

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

Atsildīties - stiepšanās vingrinājumi.

IESĀCĒJU GRUPAI

Šāvienu tehniskā pilnveidošana

Iesildīties

30 šāvienu no 3m distances

30 šāvienu no 30m distances

30 šāvienu no 30m distances pa T punktu

30 šāvienu no 30m distances pa pilno 80cm mērķi

Atsildīties - stiepšanās vingrinājumi.