

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Sacensību periodam

maijs-septembris

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" - 36 šāvieni, pa T punktu - 36 šāvieni, pa mērķi - 36 šāvieni, "uz rezultātu" - 36 šāvieni, 18 šāvieni "atšauties" pēc SFS vingrinājumiem. Kopā 162 šāvieni. Pēc sacensībām - profilaktiskais komplekss.

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

Atsildīšanās. "Atšauties" un stiepšanās vingrinājumi.

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

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