

# Treniņplāns SPORTA GRUPAI

*Tiem, kas gatavojas Latvijas čempionātam*

## 1.nodarbība

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

**Šaušanas vingrinājumi** - šaušana no 30m, 50m, 60/70m un 70/90m distancēm, precizējot T No katras distances šauj nepieciešamo bultu skaitu, lai precīzi noregulētu T. Precīzi fiksējam T vertikālo un horizontālo mērījumu blociņā. Kopā 160 šāvienī.

**Atsildīšanās.** "Atšauties" un stiepšanās vingrinājumi.

## 2.nodarbība

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

**Šaušanas vingrinājumi** - šaušana no 30m, 50m, 60/70m un 70/90m distancēm, pa mērķi. Mērķus izvieto vairoga vidū. Šauj 3 sērijas ar 6 bultām, sākot ar garāko distanci. Pārbaudam T pieraksta atbilstību reāliem trāpījumiem, ja nepieciešams veicam labojumus pierakstos. Pierakstos fiksējam arī laika apstākļus, vēja stiprumu un spēku. Izzejam distances 2 reizes. Kopā 144 šāvienī + atšauties 16 no tuvas distances.

**Atsildīšanās.** "Atšauties" un stiepšanās vingrinājumi.

## 3.nodarbība

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

**Šaušanas vingrinājumi** - šaušana no 30m, 50m, 60/70m un 70/90m distancēm, pa mērķi. Mērķus izvieto atbilstoši sacensību apstākļiem - 50/30m distancē 4 nepilnie mērķi. Vienu reizi izejam visas distances (3 sērijas ar 6 bultām katrā), pārbaudam T precīzu pierakstu ar korekciju uz laika apstākļiem, 2 reizes izejam tikai 30/50m distances šaujot katru reizi citā mērķī. Kopā 144 šāvienī + 16 atšauties no tuvas distances.

**Atsildīšanās.** "Atšauties" un stiepšanās vingrinājumi.

## 4.nodarbība

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

**Šaušanas vingrinājumi** - šaušana no 30m, 50m, 60/70m un 70/90m distancēm, pa mērķi. Mērķus izvieto atbilstoši sacensību apstākļiem - 50/30m distancē 4 nepilnie mērķi. Vienu reizi izejam visas distances (3 sērijas ar 6 bultām katrā), pārbaudam T precīzu pierakstu ar korekciju uz laika apstākļiem, 4 reizes šaujām tikai no 50m distances, šaujot katru reizi citā mērķī. Kopā 144 šāvienī + 16 atšauties no tuvas distances.

**Atsildīšanās.** "Atšauties" un stiepšanās vingrinājumi.

## **5.nodarbība un pārejās**

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

**Šaušanas vingrinājumi** - šaušana no 30m, 50m, 60/70m un 70/90m distancēm, pa mērķi, fiksējot trāpījumus. 3 sērijas no katras distances, sākot ar garāko. Visas distances izejam 2 reizes. Kopā 144 šāviņi + 16 atšauties no tuvas distances.

**Atsildīšanās.** "Atšauties" un stiepšanās vingrinājumi.

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

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