

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Sagatavošanas periods

Ievirzošais etaps

VFS, SFS, šāviena profilakse

7.treniņnedēļa

08.11.2021.

200 šāvieni ar gumijas trenažieri

09.-11.11.2021.

Iesildīšanās

VFS - 1 aplis

100 šāvieni pa mērķi (gatavojamies kontrolšaušanai)

SFS sagatavošanas vingrinājumi pēc individuāla plāna (pielikums)

36 kompleksi šāvieni pa mērķi bez redzes kontroles fiksējot rezultātu

Atsildīšanās

12.11.2021.

200 šāvieni ar gumijas trenažieri

13.-14.11.2021.

Aktīvā atpūta - sporta spēles, pārgājieni

P.S. Tie, kas netiek uz Pļavu nedēļas vidū, sestdien, svētdien dara to ko citi pa nedēļas vidu.

Pielikums - SFS individuālā slodze

Atlēts	Atvilcieni reizes		Noturēšana sek.	
	reizes	atpūta sekundēs		atpūta
Emīls Kristjansons	30	līdz pilnai minūtei	30	60
Lija Viktorija Seibute	25	līdz pilnai minūtei	25	50
Arina Čeleja	25	līdz pilnai minūtei	25	50
Guntis Pavilons	25	līdz pilnai minūtei	45	100
Marta Runiškova	25	līdz pilnai minūtei	35	60
Anna Mihailova	25	līdz pilnai minūtei	30	60
Kristiāna Kristjansone	30	līdz pilnai minūtei	30	60
Letīcija Līva Reine	25	līdz pilnai minūtei	25	50
Jānis Valdmanis	50	120	55	120
Inese Pavasare	25	līdz pilnai minūtei	25	50
Līga Ilona Deņisenoka	25	līdz pilnai minūtei	40	80
Elza Lapsiņa	25	līdz pilnai minūtei	25	50
Aleksandrs Pancis	40	120	30	60
Pārejiem	25	līdz pilnai minūtei	25	50

Sarp vingrinājumiem 5 min.pātraukums