

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Bāzes periods

Speciālā spēka izturības attīstības etaps

SFS attīstīšana, individuālo šaušanas kļūdu profilakse

9.treniņnedēļa (26.12.2022.-01.01.2023.)

pirmdiena, 2022. gada 26. decembris

Iesildīšanās, VFS viens aplis

SFS vingrinājumi - atvilktā loka noturēšana*

120 šāv.individ.šaušanas kļūdu labošanai**

Atsildīties

otrdiena, 2022. gada 27. decembris

Iesildīšanās, VFS viens aplis

SFS vingrinājumi - atvilktā loka noturēšana*

120 šāv.individ.šaušanas kļūdu labošanai**

Atsildīties

trešdiena, 2022. gada 28. decembris

Iesildīšanās, VFS viens aplis

SFS vingrinājumi - atvilktā loka noturēšana*

120 šāv.individ.šaušanas kļūdu labošanai**

Atsildīties

ceturtdiena, 2022. gada 29. decembris

Iesildīšanās, VFS viens aplis

SFS vingrinājumi - atvilktā loka noturēšana*

120 šāv.individ.šaušanas kļūdu labošanai**

Atsildīties

piektdiena, 2022. gada 30. decembris

Iesildīšanās, VFS viens aplis

SFS vingrinājumi - atvilktā loka noturēšana*

120 šāv.individ.šaušanas kļūdu labošanai**

Atsildīties

sestdiena, 2022. gada 31. decembris

Aktīvā atpūta - sporta spēles, pārgājieni, baseins, trenāžieru zāle, sarīkojumu dejas...

svētdiena, 2023. gada 1. janvāris

Aktīvā atpūta - sporta spēles, pārgājieni, baseins, trenāžieru zāle, sarīkojumu dejas...

* Līga Ilona 60/120X10-5-1, Lija Viktorija 45/90X10-5-3, Romans, Dilans 40/80X10-5-3,
Inese 25/50X10-5-2, Tatjana un visi citi, kas plāno pievienoties Sporta grupai 20/40X10-5-3.

** Līga Ilona - asais atlaidiens, Lija Viktorija - 3m ar paūzi 9s (30 šāvieni), 18m 30 pa T punktu, 30 pa mērķi,
Romans - kreisā roka, Dilans - iegūt pārlicēcību par resnejām bultām. Pārējiem puse pa T punktu,
puse pa mērķi.