

# Treniņplāns 2014/2015.gadam

## Sagatavošanās periods

### Bāzes etaps

SFS, šaušanas tehnikas pilnveidošana

#### 1. treniņnedēļa

SFS tests, iepazīšanās ar spēku attīstošiem un profilaktiskajiem vingr.

pirmdiena, 2014. gada 10. novembris	lesildīšanās	
	<b>VFS</b> 4 apļi	apļa izpildes laiks 180 sek.
	<b>ŠV</b> 160 šāv.	Profilaktiskais komplekss
	<b>SFS</b>	tests
	Atsildīšanās	Stiepšanās vingrinājumi
otrdiena, 2014. gada 11. novembris	lesildīšanās	
	<b>VFS</b> 4 apļi	apļa izpildes laiks 180 sek.
	<b>ŠV</b> 60 šāv.	loks+gumija ar 3-4s pauzi
	<b>SFS</b> 20 atv.	loks+gumija, 6 pieg., izpildes laiks 60s katram
	Atsildīšanās	Stiepšanās vingrinājumi
trešdiena, 2014. gada 12. novembris	lesildīšanās	
	<b>VFS</b> 4 apļi	apļa izpildes laiks 180 sek.
	<b>ŠV</b> 160 šāv.	Profilaktiskais komplekss
	<b>SFS</b> 40 atv.	minūtē, 6 reizes
	Atsildīšanās	Stiepšanās vingrinājumi
ceturtdiena, 2014. gada 13. novembris	lesildīšanās	
	<b>VFS</b> 4 apļi	apļa izpildes laiks 180 sek.
	<b>ŠV</b> 240 šāv.	5-7 s pauze + elkoņa gumijas uzlika
	<b>SFS</b> 40 atv.	minūtē, 6 reizes
	Atsildīšanās	Stiepšanās vingrinājumi
piektdiena, 2014. gada 14. novembris	lesildīšanās	
	<b>VFS</b> 4 apļi	apļa izpildes laiks 180 sek.
	<b>ŠV</b> 60 šāv.	loks+gumija ar 3-4s pauzi
	<b>SFS</b> 20 atv.	loks+gumija, 6 pieg., izpildes laiks 60s katram
	Atsildīšanās	Stiepšanās vingrinājumi
sestdiena, 2014. gada 15. novembris	<b>Aktīvā atpūta</b>	
svētdiena, 2014. gada 16. novembris	<b>Aktīvā atpūta</b>	

**Tests:** loka atvilcienu skaits līdz fiksācijai 60 sekundēs  
atvilka loka maksimālais noturēšanas laiks  
katru pilda 3 reizes rezultātu fiksējot

**Profilaktiskais komplekss:** atliekot šāvieni (pauze 5-7s), šaušana bez klikera,  
ar 5-7s pauzi, kompleksi ar ciet acīm  
visus vingr.izpilda proporcionāli (šāv.sk.dala ar 4)