

Latvijas loka šaušanas izlases treniņplāns 2015/2016

2 treniņnedēļa

16-22 novembris

Sagatavošanās periods

Bāzes etaps

Vispārējā fiziskā sagatavošana

Metodiskie norādījumi		cik daudz	ko darīt
VFS	35	7 apli	
SFS	10	2 piegājieni	
Psihalogija	0		
Šauš.tehn.	55	90 30 X ieņemt stab.stāju, 30 X ar šāvienu bez klik., 30 X 3 sek.pauze visu ar savu loku	
Automātiskums	0		
Koordinācija	0		
Sac.vingr.	0		

Specifikācija:

Šaušanas tehnikas uzdevumu pildam pie spoguļa ar gumiju-marķieri