

# Latvijas loka šaušanas izlases treniņplāns 2015/2016

3 treniņnedēļa

23-29 novembris

## Sagatavošanās periods

### Bāzes etaps

Vispārējā fiziskā sagatavošana

<i>Metodiskie norādījumi</i>		<i>cik daudz</i>	<i>ko darīt</i>
VFS	30	7 apli	
SFS	15	2 piegājieni	
Psihalogija	0		
Šauš.tehn.	55	90 30X no 3m, 30X pa lapiņu (18m), 30X pa pilno mērķi (18m, visu ar savu loku)	
Automātiskums	0		
Koordinācija	0		
Sac.vingr.	0		

### **Specifikācija:**

Šaušanas tehnikas uzdevumu pildam ar vizuālu kontroli spoguļi