

Latvijas loka šaušanas izlases treniņplāns 2015/2016

4 treniņnedēļa

30 novembris 1-6 decembris

Sagatavošanās periods

Bāzes etaps

Vispārējā fiziskā sagatavošana

Metodiskie norādījumi		cik daudz	ko darīt
VFS	25	6 apli	
SFS	20	3 piegājieni	
Psihaloģija	0		
Šauš.tehn.	55	90 30X no 3m, 30X vienā mērķītī, 30X katru savā (18m, mērķis-trijnieks)	
Automātiskums	0		
Koordinācija	0		
Sac.vingr.	0		

Specifikācija:

Šaušanas tehnikas uzdevumu pildam pamatojoties uz iegūto sajūtu