

Treniņplāns SPORTA VEIDA SAGLABĀŠANAI

ārkārtas stāvoklī, lai maksimāli ātri atkal atgrieztos normālā režīmā, kad tas būs reāli iespējams...

Ziemas periodā

Mājās

Iesildīšanās

200 šāvieni ar gumijas trenažieri - P, T, P

180 "šāvieni" ar šautriņām pa mērķi uz rezultātu (6 distances) - O, C

SFS ja iespējams - 20 sek turam atvilku loku, 40 sek atpūšamies, 10 reizes

Psihalogiskā sagatavošana katru dienu.

Atsildīšanās

Maksimāli izmantojam iespējas VFS attīstīšanai - fiziskās aktivitātes brīvā dabā

Skolā

Iesildīšanās

VFS - 1 aplis

Pirmā nodarbība pēc sacensībām - 100 šāvieni pa tukšu vairogu

Noslēdzošā nodarbība pirms sacensībām - 100 š.pa mērķi uz rezultātu (60 + pieš.)

Sacensību sesija janvāris-marts

Ikdienā - 100 šāvieni pēc individuāla trenera norādījuma, ja nav - 50 š.pa T.punktu,

50 šāvieni pa mērķi

SFS - 20 sek turam atvilku loku, 40 sek atpūšamies, 10 reizes

30 kompleksi šāvieni bez redzes kontroles

Atsildīšanās

Uz Pļavas

Iesildīšanās

Pirmā nodarbība pēc sacensībām - 100 šāvieni pa tukšu vairogu

Noslēdzošā nodarbība pirms sacensībām - 100 š.pa mērķi uz rezultātu (72 + pieš.)

Ikdienā - 100 šāvieni pēc individuāla trenera norādījuma, ja nav - 50 š.pa T.punktu,

50 šāvieni pa mērķi

SFS - 20 sek turam atvilku loku, 40 sek atpūšamies, 10 reizes - ja iespējams mājās

30 kompleksi šāvieni bez redzes kontroles no 30m distances

Atsildīšanās

P.S. Pēc BČ atšauties pa punku 160 šāvieni!!! Pēc MPS 30 pa tukšu vairogu, 30 pa pāriņi, 30 pa mērķi, spēka (20/40X10), 30 ar ciet acīm.