

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Bāzes periods

Speciālā spēka izturības attīstības etaps

SFS attīstīšana, individuālo šaušanas kļūdu profilakse

8.treniņnedēļa (19.-25.12.2022.)

pirmdiena, 2022. gada 19. decembris

Iesildīšanās, VFS viens aplis

SFS vingrinājumi - atvilkta loka noturēšana*

120 šāv.individ.šaušanas kļūdu labošanai**

Atsildīties

otrdiena, 2022. gada 20. decembris

Iesildīšanās, VFS viens aplis

SFS vingrinājumi - atvilkta loka noturēšana*

120 šāv.individ.šaušanas kļūdu labošanai**

Atsildīties

trešdiena, 2022. gada 21. decembris

Iesildīšanās, VFS viens aplis

SFS vingrinājumi - atvilkta loka noturēšana*

120 šāv.individ.šaušanas kļūdu labošanai**

Atsildīties

ceturtdiena, 2022. gada 22. decembris

Iesildīšanās, VFS viens aplis

SFS vingrinājumi - atvilkta loka noturēšana*

120 šāv.individ.šaušanas kļūdu labošanai**

Atsildīties

piektdiena, 2022. gada 23. decembris

Iesildīšanās, VFS viens aplis

SFS vingrinājumi - atvilkta loka noturēšana*

120 šāv.individ.šaušanas kļūdu labošanai**

Atsildīties

sestdiena, 2022. gada 24. decembris

Aktīvā atpūta - sporta spēles, pārgājieni, baseins, trenažieru zāle, sarīkojumu dejas...

svētdiena, 2022. gada 25. decembris

Aktīvā atpūta - sporta spēles, pārgājieni, baseins, trenažieru zāle, sarīkojumu dejas...

* Līga Ilona 55/110X10-5-1, Lija Viktorija 40/80X10-5-3, Romans, Dilans 35/70X10-5-4,

Inese 25/50X10-5-2, Tatjana un visi citi, kas plāno pievienoties Sporta grupai 20/40X10-5-3.

** Līga Ilona - asais atlaidiens, Lija Viktorija - pauze 7m (30 šāvieni), Romans - kreisā roka, Dilans - atrast stiprākus plecus. Pārējiem puse pa T punktu, puse pa mērķi.