Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Svētku nedēļās

24.-28., 31.12.2018., 2.-3.01.2019.

Speciālās fiziskās sagatavotības attīstīšana, šāviena struktūra, inventāra "piedzīšana"

Iesildīties + SFS attīstošo vingrinājumu komplekss
Precizēt T.18m distancē - 12 šāvieni
Darbs uz šāviena struktūru sac.apstākļos - 30 šāvieni pa pilno mērķi uz rezultātu.
SFS spēka izturība - 20 s turam atvilktu loku, 40 s atpūšamies, 10 atkārtojumi, 6 piegājieni, atpūta starp piegājieniem 10 min. (kopā patērētais laiks - 2 stundas)
Paralēli "plikās bultas tests", ja nepieciešams.
Atsildīties - stiepšanās vingrinājumi.

IESĀCĒJU GRUPAI

Iesildīties
30 "šāvieni" ar gumiju
30 šāvieni no 3m distances
30 šāvieni no 18m distances
30 šāvieni no 18m distances pa T punktu
31 šāvieni no 18m distances pa mērķi
Atsildīties - stiepšanās vingrinājumi.

JAUNIEŠU NOMETNES DALĪBNIEKIEM

Iesildīties
30 "šāvieni" ar gumiju
30 šāvieni no 3m distances sr elkoņa uzliku
30 šāvieni no 18m distances pa tukšu vairogu
30 šāvieni no 18m distances pa T punktu
SFS spēka izturība - 20 s turam atvilktu loku, 40 s atpūšamies, 10 atkārtojumi, 2 piegājieni, atpūta starp piegājieniem 10 min.
Atsildīties - stiepšanās vingrinājumi.

DARBA LAIKI:

24.-26.12. – 10:00-14:00
27.-28.12. – 10:00-12:00, 18:00-21:00
31.12. – 10:00-14:00
2.-3.01.2019. – 10:00-12:00, 18:00-21:00
4.01.2019. – NO 18:00 GATAVOJAMIES JAUNĀ GADA PASĀKUMAM