

# Treniņplāns SPORTA GRUPAI

*Sagatavošanas periods*

**novembris-marts**

7.-11.12.2020.

Iesildīšanās

12 šāvieni precizēt T, 60 šāvieni pa mērķi fiksējot rezultātu

SFS - loka noturēšana (30/30 X 10) X 4 ar 5 min.pauzēm starp piegājiem

Inventāra piedziņa.

Atsildīties - stiepšanās vingrinājumi.

## Iesācēju grupa

Iesildīšanās

12 šāvieni precizēt T, 60 šāvieni pa mērķi fiksējot rezultātu

30 šāvieni atšauties pa tukšu vairogu

Pilnveidot materiāli-tehnisko bāzi.

Atsildīties - stiepšanās vingrinājumi.

### ***Psiholoģiskā sagatavošana (pilda visi, mājās, pirms naktsmiera):***

#### ***Vingrinājums "Pasīvā domāšana"***

Ieregulējam taimeri, lai signalzē ik pēc 60 sek., aizveram acis, ieņemam ērtu pozu, atbrīvojamies. 60 sekundes ļaujam domām brīvi plūst caur apziņu, neveidojot domu ķēdes. 60 sekunde atpūšamies. Atkārtojam vingrinājumu 10 reizes (kopā 20 min.).

### ***Brīvā laikā pilda VFS astoņu vingrinājumu kompleksu (katru vingrinājumu 8 reizes):***

1. Atspiesties.

2. Pievilkties.

3. Presīte guļus uz muguras.

4. Presīti - atliecoties guļus uz vēdera.

5. Hanteļu celšana uz sāniem, augums saliets uz pirkšu 90 grādu lenķī.

6. Svara stiena celšana no krūtīm uz augšu.

7. Atspiešanās sēdus stāvoklī.

8. Atsvara cilāšana aiz galvas.

*Pirms praktiski pildīt vingrinājumus vispirms iepazīties ar skaidrojošiem zīmējumiem. Var papildināk kompleksu ar "saviem" vingrinājumiem.*