

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Bāzes periods

Ievirzošais etaps

Šaušanas tehnikas profilakse un SFS

10.treniņnedēļa (1.-7.01.2024.) - speciālās fiziskās sagatavotības attīstība

pirmdiena, 2024. gada 1. janvāris

LAIMĪGU JAUNO, PARĪZES OLIMPISKO SPĒĻU GADU!!!

otrdiena, 2024. gada 2. janvāris

Iesildīšanās, VFS viens apļis, pildam ar papildus pretestību (mugursoma ar svarustieņa ripu).
SFS - atvilkta loka noturēšana 3m vai 18m dist.ar šāvienu 20/40X10-5-5 (L.I.D-60/120X10-5-2)
30 šāvienu 18m pa T punktu, 30 šāvienu 3m bez redzes kontroles, ar pauzi.
Atsildīties

trešdiena, 2024. gada 3. janvāris

Iesildīšanās, VFS viens apļis, pildam ar papildus pretestību (mugursoma ar svarustieņa ripu).
SFS - atvilkta loka noturēšana 3m vai 18m dist.ar šāvienu 20/40X10-5-5 (L.I.D-55/110X10-5-2)
30 šāvienu 18m pa T punktu, 30 šāvienu 3m bez redzes kontroles, ar pauzi.
Atsildīties

ceturtdiena, 2024. gada 4. janvāris

Iesildīšanās, VFS viens apļis, pildam ar papildus pretestību (mugursoma ar svarustieņa ripu).
SFS - atvilkta loka noturēšana 3m vai 18m dist.ar šāvienu 20/40X10-5-5 (L.I.D-55/110X10-5-2)
30 šāvienu 18m pa T punktu, 30 šāvienu 3m bez redzes kontroles, ar pauzi.
Atsildīties

piektdiena, 2024. gada 5. janvāris

Iesildīšanās, VFS viens apļis, pildam ar papildus pretestību (mugursoma ar svarustieņa ripu).
SFS - atvilkta loka noturēšana 3m vai 18m dist.ar šāvienu 20/40X10-5-5 (L.I.D-55/110X10-5-2)
30 šāvienu 18m pa T punktu, 30 šāvienu 3m bez redzes kontroles, ar pauzi.
Atsildīties

sestdiena, 2024. gada 6. janvāris

Starts sacensībās vai aktīvā atpūta - ekskursijas, pārgājieni, sarīkojumu dejas...

svētdiena, 2024. gada 7. janvāris

Starts sacensībās vai aktīvā atpūta - ekskursijas, pārgājieni, sarīkojumu dejas...

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

Vingrinājums "Pasīvā domāšana"

Ieregulējam taimerī, lai signalizētu 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.).