

# **Treniņplāns SPORTA GRUPAI**

*Sagatavošanas periods*

**novembris-marts**

**11.-29.01.2021.**

*(covid ierobežojumu apstākļos)*

**Iesildīšanās**

100 šāv.ar elkoņa uzliku (skat pielikumu). Var pirkst, var izgatavot pats.

SFS - loka noturēšana (35/70 X 10)X3 ar 5 min.pauzēm starp piegājieniem

Iespēju robežās izmantot iespēju šaut brīvdabas apstākļos.

Atsildīties - stiepšanās vingrinājumi.

## **Iesācēju grupa**

**Iesildīšanās**

100 šāv.ar gumijas trenažieri, vēlams pie spoguļa (iespēju robežās šaut brīvdabā).

Vēlams atsūtīt video ar pāris šāvieniem, kļūdu profilakses nolūkos.

Atsildīties - stiepšanās vingrinājumi.

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

Vingr."Dzeņ elpošana" - ērti nostājamies, kājas plecu platumā, ceļgali nedaudz ielielkti, atslābinam kaklu, plecus, rokas, lūpas "vieglā" smaidā, koncentrējamies uz vēdera muskulatūras (presītes) kustību sasprindzinot un atslābinot to, dziļi ieelpojam virzot diafragmu pie nabas, sajūtam kā palielinās vēdera apjoms, pie tam saglabājam krūšu kurvi un rokas atslābinātā stāvoklī, pieļaujot minimālu krūša kurva kustību un nekādu plecu kustību Lēnam izelpojam. Nedaudz pastaigājam sajūtot smagumu, jo muskuļi ir atslābināti. Koncentrējamies uz uzdevumu un atkārtojam vingrinājumu 10 reizes. (Šis ĽOTI NODER sacensību apstākļos, lai kritiskā brīdī (piem.pirms izšķiršāviena) nomierinātos).

## ***Brīvā laikā (kura tagad ir Joti daudz!) pilda VFS astoņu vingrinājumu kompleksu (katru vingrinājumu 8 reizes):***

1. Atspiesties.
2. Pievilkties.
3. Presīte guļus uz muguras.
4. Presīti - atliecieties guļus uz vēdera.
5. Hanteļu celšana uz sāniem, augums saliets uz pirkšu 90 grādu lenķi.
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.*

***IZMANTOJAM SNIEGU!!! EJAM SLĒPOT AR DISTANČU SLĒPĒM!!!***