

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

12.-16.02.2018.

Iesildīšanās. 15 min (intensīvi VFS slodzē - lecamaukla, WA iesild.vingr.kompleks), ar loku - pildam vienu "Sešu SFS vingrinājumu kompleksu".

Šaušanas vingrinājumi (vērsti uz centralitātes paaugstināšanu un psih.noturību):

tiem, kas startēs BČ Ventspilī - 3 sērijas ar 4 bultām iešauties un precizēt T. Šaušana uz rezultātu no 18m distances ar 4 bultām, skaitot 3 labākos trāpījumus. 160 š.vai 4 distances. Ceturto bultu šauj mērkī, kurā ir sliktākais trāpījums. Cik iespējams šaut arī no 25m.

tiem, kas nestartēs BČ Ventspilī - 12 š.iešauties, 80 š.pa punktu no 18m distance, vai vingr. "Šaušana līnijā" no 3-5m distances.

SFS vingrinājumi. Atvilkta loka noturēšana, atpūta līdz pilnai minūtei, 10 atkārtojumi, 2 piegājieni. Bērni 15 s, sievietes 20 s, vīrieši 25 s, SM 30 s. Atpūta starp piegājieniem 10 min.

Atsildīšanās. 20 kompleksi šāvieni pa tukšu vairogu, stiepšanās vingrinājumi.

SFS un atsildīšanos pilda tikai tie, kas nestartēs BČ.

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

Vingr."Šāviena modelēšana iztēlē" - 12 šāvieni.