

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Bāzes periods

Ievirzošais etaps

Šaušanas tehnikas profilakse un SFS

1.treniņnedēļa (30.10.-5.11.2023.)

Speciālās fiziskās sagatavotības attīstība

pirmddiena, 2023. gada 30. oktobris

Iesildīšanās, VFS divi apļi

SFS tests - pilni atvilcieni 60 sekundēs, loka maksimālā noturēšana atvilktā stāvoklī, pilda trīs piegājienos, ar 5 minūšu atpūtu starp piegājieniem - tikai tiem, kas nav pildījis testu.

Iepazīšanās ar SFS vingrinājumiem: atvilktā loka noturēšana (20/40X10-5-10) - 20 sekundes tur/40 sekundes atpūšasX10 desmit reizes-5 piecas minūtes atpūšas starp piegājieniem-10 desmit piegājieni.

Kopējais laika patēriņš SFS vingrinājumiem viena stunda.

30 šāvienus pa T punktu.

Atsildīties

otrdiena, 2023. gada 31. oktobris

Iesildīšanās, VFS divi apļi

SFS vingrinājumi - atvilktā loka noturēšana (20/40X10-5-10)

30 šāvienus pa T punktu.

Atsildīties

trešdiena, 2023. gada 1. novembris

Iesildīšanās, VFS divi apļi

SFS vingrinājumi - atvilktā loka noturēšana (20/40X10-5-10)

30 šāvienus pa T punktu.

Atsildīties

ceturtdiena, 2023. gada 2. novembris

Iesildīšanās, VFS divi apļi

SFS vingrinājumi - atvilktā loka noturēšana (20/40X10-5-10)

30 šāvienus pa T punktu.

Atsildīties

piektdiena, 2023. gada 3. novembris

Iesildīšanās, VFS divi apļi

SFS vingrinājumi - atvilktā loka noturēšana (20/40X10-5-10)

30 šāvienus pa T punktu.

Atsildīties

sestdiena, 2023. gada 4. novembris

Aktīvā atpūta - ekskursijas, pārgājieni, sarīkojumu dejas...

svētdiena, 2023. gada 5. novembris

Aktīvā atpūta - ekskursijas, pārgājieni, sarīkojumu dejas...