

# Treniņplāns

10.-14.02.2020.

## Iesildīšanās

Sacensību vingrinājumi - 25m Round un/vai 18m Round (fiksējot rezultātu) 60 šāvieni  
Elimination Round (mainot pretinieku) - 5-10 cīņas (vājākam pretiniekam 60cm mērķis)

SFS - atvilkta loka noturēšana 55/110 X 6 (**tie, kas startē LČ nepilda!**)

Atšauties - 30 kompleksi šāvieni pa tukšu vairogu (**tiem, kas pilda SFS**)

**Īpašu uzmanību pievērst šāviena beigu fāzei - šaut "vilcienā".**

Atsildīties - stiepšanās vingrinājumi.

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

Vingr."Muskuļu atslābināšana". Uzdevums iemācīties pārvaldīt deviņas muskuļu pamatgrupas - sejas, krūšu kurvja, plaukstu, roku, vēdera un kāju muskuļus. Vingr.pilda - 10 sekundes kādu no muskuļu grupām turot maksimālā sasprindzinājumā, tad pakāpeniski atslābinot sasprindzināto muskuļu grupu no 100% līdz 0% apm. 30 sekunžu laikā. Izjust kāda ir sajūtu, kad muskulis pilnībā atslābināts. Vingr.pilda laikā, kad nav blakus-traucēkļu. Sākumstāvolis - noguļamies uz muguras, zem galvas paliekam nelielu spilventiņu, veicam vairākas garas, dziļas un lēnas Dziļ ieelpas, sajūtam, ka ķermenis ir atslābināts. Vingr.sākam ar **seju**. Maksimāli sasprindzinām sejas muskuļus saviebjot seju un sakožot zobus. 10 sek.turam sasprindzinājumu, tad lēnam pilnīgi atslābinam sejas muskuļus 30 sek laikā, sajūtot atšķirību starp abiem stāvokļiem. Atkārtojam vingrinājumu. **Krūšu kurvis**. Ieelpojot piepildam krūšu kurvi ar gaisu un aizturam elpu uz 10 sek, lēnam izelpojam sajūtot starpību starp sasprindzinātu un atslābinātu krūšu kurvi. Atkārtojam vingrinājumu. **Delnas**. Savelkam labo delnu dūrē, turam 10 sek. maksimālā sasprindzinājumā, lēnam atslābinām dūri sajūtot starpību. Atkārtojam ar kreiso delnu un vēlreiz ar labo, kreiso. Saliecam elkonī labo **roku**, sasprindzinām (maksimāli) bicepsu. Turam 10 sek.sasprindzinājumu, tad lēnām atliecam roku un atslābinām muskuli, sajūtot kā pazūd sasprindzinājums no aukšdelma un apakšdelma. Atārtojam ar kreiso un vēlreiz ar labo, kreiso. **Vēdera** preses muskuļi. Maksimāli sasprindzinām vēdera muskuļus, turam 10 sek.sasprindzinājumu, 30 sek. laikā lēnam atbrīvojamies no sasprindzinājuma, pievēršot uzmanību sasprindzināta un atslābināta muskuļa sajūtai. Atkārtojam vingrinājumu. **Kājas**. Sasprindzinām pēdu stipri savelkot kāju pirkstus.

Atslābinam kā iepriekšējos vingrinājumos. Sasprindzinām kājas lejas daļas un aukšdaļas muskuļus. To pašu ar kreiso kāju, atkārtojam ar labo, kreiso. Pabeidzot vingrinājumu kompleksu sajūtam patīkamu ķermeņa atslābumu un komfortablu sajūtu katrā muskuļu grupā. Lielākam muskuļu atslābumam veicam vairākas dziļas ieelpas, sajūtot kā ķermenis vēl vairāk atslābinās. Veidojiet patīkamu domu tēlu - piem.pastaiga gar jūru, klusas vilņu čalas, sitoties vilnim pret krastu smiltīm... Tas palīdzēs atslābināties vēl vairāk. Iespējams pildot šos vingrinājumus iemigt un daudzi šāvēji tā tos arī izmanto - dodoties gulēt.