

# Treniņplāns

17.-21.02.2020.

## Iesildīšanās

Šāviena profilakse 120š (60 bez klik., 60 atlikts šāv., 60 ar 3s pauzi, visi pa mērķi)

SFS - atvilkta loka noturēšana 60/120 X 2

Atšauties - 30 kompleksi šāvieni pa tukšu vairogu

Atsildīties - stiepšanās vingrinājumi.

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

Vingr."Šāviena modelēšana iztēlē" pilda pirms praktiskā šaušanas treniņa vai pirms gulētiešanas. Ienemam ērtu pozu, aizveram acis, iztēlojamies vietu, kurā trenējamies, izmantojot maksimāli daudz šo vietu raksturojošo sajūtu – temperatūru, apgaismojumu, smaržas, skaņas, cilvēkus u.c. Iztēlojieties sevi stāvam pie šaušanas līnijas un izpildot visus 12 šāviena etapus: nostāšanās uz līnijas, bultas ielādēšana, stiegras satvēriens un balsts loka plaukstiņā, noskaņošanās, sagatavošanās atvilcienam, atvilciens, stiegras fiksācija, stabilas stājas ieņemšana, tēmēšana un vilkšana caur klikeri, atlaidiens, šāviena nobeigums, trāpījuma noteikšana. Iztēlē ieņemam šaušanas pozīciju sajūtot svara dalījumu pēdās 60-70%/40-30%, iztēlojieties kā paņemmat no bultu maka bultu, paliekat to zem klikeri un ievietojat ligzdiņā, kā parasti satverat stiegru un iespiezāt plaukstu plaukstiņā, īpaši rūpīgi izjūtam kā pirksti ir izvietojušies uz uzpirksteni iespiežoties tajā stiegrai, ieejiet pareiza šāviena noskaņojuma stāvoklī, atbrīvojoties no jebkādām blakus domām un ārējiem, uzmanību novērsošiem faktoriem, ieņemam stabilu stāju atvelkot loku un fiksējot stiegru ar vienu plūstošu kustību (sajust visus muskuļus ar kuriem paceļam, turam un velkam loku, ieņemot stabilu stāju sajust kā muskuļu sasprindzinājums no velkošās rokas un pleca pārvietojas uz muguru un kā pārvietojas lāpstīja), saglabājot stabilo stāju iztēlojamies kā tēmējam un velkam caur klikeri, izjūtam atlaidienu un šāviena nobeigumu. Izanalizēt šāvienu, atpūsties un atkārtot.