

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Bāzes periods

Ievirzošais etaps

Šaušanas tehnikas profilakse un SFS

2.treniņnedēļa (30.10.-5.11.2023.) - speciālās fiziskās sagatavotības attīstība

pirmdiena, 2023. gada 6. novembris

Iesildīšanās, VFS divi apļi

SFS vingrinājumi - atvilkta loka noturēšana 25/50X10-5-4

60 šāvieniem pa T punktu ar 3 sekunžu pauzi

Atsildīties

otrdiena, 2023. gada 7. novembris

Iesildīšanās, VFS divi apļi

SFS vingrinājumi - atvilkta loka noturēšana 25/50X10-5-4

60 šāvieniem pa T punktu ar 3 sekunžu pauzi

Atsildīties

trešdiena, 2023. gada 8. novembris

Iesildīšanās, VFS divi apļi

SFS vingrinājumi - atvilkta loka noturēšana 25/50X10-5-4

60 šāvieniem pa T punktu ar 3 sekunžu pauzi

Atsildīties

ceturtdiena, 2023. gada 9. novembris

Iesildīšanās, VFS divi apļi

SFS vingrinājumi - atvilkta loka noturēšana 25/50X10-5-4

60 šāvieniem pa T punktu ar 3 sekunžu pauzi

Atsildīties

piektdiena, 2023. gada 10. novembris

Iesildīšanās, VFS divi apļi

SFS vingrinājumi - atvilkta loka noturēšana 25/50X10-5-4

60 šāvieniem pa T punktu ar 3 sekunžu pauzi

Atsildīties

sestdiena, 2023. gada 11. novembris

Tiesnešu seminārs, Sacensības Siguldas spieķis.

svētdiena, 2023. gada 12. novembris

Tiesnešu semināra prakse sacensībās MPS un RMS.