

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Bāzes periods

Ievirzošais etaps

Šaušanas tehnikas profilakse un SFS

3.treniņnedēļa (13.-19.11.2023.) - speciālās fiziskās sagatavotības attīstība

pirmdiena, 2023. gada 13. novembris

Iesildīšanās, VFS divi apļi

SFS vingrinājumi - atvilkta loka noturēšana 30/60X10-5-4

60 šāvieniem pa T punktu ar 5 sekunžu pauzi

Atsildīties

otrdiena, 2023. gada 14. novembris

Iesildīšanās, VFS divi apļi

SFS vingrinājumi - atvilkta loka noturēšana 30/60X10-5-4

60 šāvieniem pa T punktu ar 3 sekunžu pauzi

Atsildīties

trešdiena, 2023. gada 15. novembris

Iesildīšanās, VFS divi apļi

SFS vingrinājumi - atvilkta loka noturēšana 30/60X10-5-4

60 šāvieniem pa T punktu ar 5 sekunžu pauzi

Atsildīties

ceturtdiena, 2023. gada 16. novembris

Iesildīšanās, VFS divi apļi

SFS vingrinājumi - atvilkta loka noturēšana 30/60X10-5-4

60 šāvieniem pa T punktu ar 5 sekunžu pauzi

Atsildīties

piektdiena, 2023. gada 17. novembris

Iesildīšanās, VFS divi apļi

SFS vingrinājumi - atvilkta loka noturēšana 30/60X10-5-4

60 šāvieniem pa T punktu ar 5 sekunžu pauzi

Atsildīties

sestdiena, 2023. gada 18. novembris

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

svētdiena, 2023. gada 19. novembris

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