

# Treniņplāns SPORTA GRUPAI

## Bāzes periods

## Ievirzošais etaps

### Šaušanas tehnikas profilakse un SFS

#### 4.treniņnedēļa (20.-26.11.2023.) - speciālās fiziskās sagatavotības attīstība

##### **pirmdiena, 2023. gada 20. novembris**

LLŠF 60 gadi!!!

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

##### **otrdiena, 2023. gada 21. novembris**

Iesildīšanās, VFS divi apļi

SFS vingrinājumi - atvilkta loka noturēšana 35/70X10-5-3

60 šāvieniem pa T punktu ar 3 sekunžu pauzi

Atsildīties

##### **trešdiena, 2023. gada 22. novembris**

Iesildīšanās, VFS divi apļi

SFS vingrinājumi - atvilkta loka noturēšana 35/70X10-5-3

60 šāvieniem pa T punktu ar 3 sekunžu pauzi

Atsildīties

##### **ceturtdiena, 2023. gada 23. novembris**

Iesildīšanās, VFS divi apļi

SFS vingrinājumi - atvilkta loka noturēšana 35/70X10-5-3

60 šāvieniem pa T punktu ar 3 sekunžu pauzi

Atsildīties

##### **piektdiena, 2023. gada 24. novembris**

Iesildīšanās, VFS divi apļi

SFS vingrinājumi - atvilkta loka noturēšana 35/70X10-5-3

60 šāvieniem pa T punktu ar 3 sekunžu pauzi

Atsildīties

##### **sestdiena, 2023. gada 25. novembris**

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

##### **svētdiena, 2023. gada 26. novembris**

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