

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Bāzes periods

Ievirzošais etaps

Šaušanas tehnikas profilakse un SFS

5.treniņnedēļa (27.11.-3.12.2023.) - speciālās fiziskās sagatavotības attīstība

pirmdiena, 2023. gada 27. novembris

Iesildīšanās, VFS divi apļi

SFS vingrinājumi - atvilkta loka noturēšana 40/80X10-5-3

60 šāvieniem pa T punktu ar 3 sekunžu pauzi

Atsildīties

otrdiena, 2023. gada 28. novembris

Iesildīšanās, VFS divi apļi

SFS vingrinājumi - atvilkta loka noturēšana 40/80X10-5-3

60 šāvieniem pa T punktu ar 3 sekunžu pauzi

Atsildīties

trešdiena, 2023. gada 29. novembris

Iesildīšanās, VFS divi apļi

SFS vingrinājumi - atvilkta loka noturēšana 40/80X10-5-3

60 šāvieniem pa T punktu ar 3 sekunžu pauzi

Atsildīties

ceturtdiena, 2023. gada 30. novembris

Iesildīšanās, VFS divi apļi

SFS vingrinājumi - atvilkta loka noturēšana 40/80X10-5-3

60 šāvieniem pa T punktu ar 3 sekunžu pauzi

Atsildīties

piektdiena, 2023. gada 1. decembris

Iesildīšanās, VFS divi apļi

SFS vingrinājumi - atvilkta loka noturēšana 40/80X10-5-3

60 šāvieniem pa T punktu ar 3 sekunžu pauzi

Atsildīties

sestdiena, 2023. gada 2. decembris

MPS PLUS

svētdiena, 2023. gada 3. decembris

RMS longiem