

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Bāzes periods

Ievirzošais etaps

Šaušanas tehnikas profilakse un SFS

6.treniņnedēļa (4.-10.12.2023.) - speciālās fiziskās sagatavotības attīstība

pirmdiena, 2023. gada 4. decembris

Iesildīšanās, VFS divi apļi

SFS - atvilkta loka noturēšana 3m dist.ar šāvienu 20/40X10-5-5 (L.I.D-45/90X10-5-3)

60 šāvienu pa T punktu ar pauzi

Atsildīties

otrdiena, 2023. gada 5. decembris

Iesildīšanās, VFS divi apļi

SFS - atvilkta loka noturēšana 3m dist.ar šāvienu 20/40X10-5-5 (L.I.D-45/90X10-5-3)

60 šāvienu pa T punktu ar pauzi

Atsildīties

trešdiena, 2023. gada 6. decembris

Iesildīšanās, VFS divi apļi

SFS - atvilkta loka noturēšana 3m dist.ar šāvienu 20/40X10-5-5 (L.I.D-45/90X10-5-3)

60 šāvienu pa T punktu ar pauzi

Atsildīties

ceturtdiena, 2023. gada 7. decembris

Iesildīšanās, VFS divi apļi

SFS - atvilkta loka noturēšana 3m dist.ar šāvienu 20/40X10-5-5 (L.I.D-45/90X10-5-3)

60 šāvienu pa T punktu ar pauzi

Atsildīties

piektdiena, 2023. gada 8. decembris

ANTIDOPINGA SEMINĀRS.

Iesildīšanās, VFS divi apļi

SFS - atvilkta loka noturēšana 3m dist.ar šāvienu 20/40X10-5-5 (L.I.D-45/90X10-5-3)

60 šāvienu pa T punktu ar pauzi

Atsildīties

sestdiena, 2023. gada 9. decembris

Siguldas spieķis

svētdiena, 2023. gada 10. decembris

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

Psiholoģiskā sagatavošana (pilda visi, mājās, pirms naktsmiera):

Vingr. "**Pulksteņa vērošana**" - ērti apsēsties pie galda pretī pulkstenim, koncentrēt skatu uz sekunžu rādītāju, pavadīt sekunžu rādītāju ar skatienu 3 min., brīdī, kad sekunžu rādītājs šķērso 12 - uzsist pa galdu, 4 un 5 min. - uzsist pa galdu ik pēc 5 sek., 6 un 7 min. - uzsist pa galdu ik pēc 5, 10, 5, 10 utt sek., 8 un 9 min. - uzsist pa galdu ik pēc 5, 10, 15, 5, 10, 15 utt sek., 10 min.aizvērt acis, padomāt vai izdevās koncentrēties, vai "iezagās" garajos intervālos blakus domas un

vai spējāt viņas "aizraidīt", vai spējat izturēt noteikto klauvēšanas režīmu.