

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Bāzes periods

Ievirzošais etaps

Šaušanas tehnikas profilakse un SFS

9.treniņnedēļa (25.-31.12.2023.) - speciālās fiziskās sagatavotības attīstība pirmdienā, 2023. gada 25. decembris

Iesildīšanās, VFS viens aplis, pildam ar papildus pretestību (mugursoma ar svarustieņa ripu).
SFS - atvilkta loka noturēšana 3m vai 18m dist.ar šāvienu 20/40X10-5-5 (L.I.D-60/120X10-5-2)
30 šāvienu 18m pa T punktu, 30 šāvienu 3m bez redzes kontroles, ar pauzi.
Atsildīties

otrdiena, 2023. gada 26. decembris

Iesildīšanās, VFS viens aplis, pildam ar papildus pretestību (mugursoma ar svarustieņa ripu).
SFS - atvilkta loka noturēšana 3m vai 18m dist.ar šāvienu 20/40X10-5-5 (L.I.D-60/120X10-5-2)
30 šāvienu 18m pa T punktu, 30 šāvienu 3m bez redzes kontroles, ar pauzi.
Atsildīties

trešdiena, 2023. gada 27. decembris

Iesildīšanās, VFS viens aplis, pildam ar papildus pretestību (mugursoma ar svarustieņa ripu).
SFS - atvilkta loka noturēšana 3m vai 18m dist.ar šāvienu 20/40X10-5-5 (L.I.D-60/120X10-5-2)
30 šāvienu 18m pa T punktu, 30 šāvienu 3m bez redzes kontroles, ar pauzi.
Atsildīties

ceturtdiena, 2023. gada 28. decembris

Iesildīšanās, VFS viens aplis, pildam ar papildus pretestību (mugursoma ar svarustieņa ripu).
SFS - atvilkta loka noturēšana 3m vai 18m dist.ar šāvienu 20/40X10-5-5 (L.I.D-60/120X10-5-2)
30 šāvienu 18m pa T punktu, 30 šāvienu 3m bez redzes kontroles, ar pauzi.
Atsildīties

piektdiena, 2023. gada 29. decembris

Iesildīšanās, VFS viens aplis, pildam ar papildus pretestību (mugursoma ar svarustieņa ripu).
SFS - atvilkta loka noturēšana 3m vai 18m dist.ar šāvienu 20/40X10-5-5 (L.I.D-60/120X10-5-2)
30 šāvienu 18m pa T punktu, 30 šāvienu 3m bez redzes kontroles, ar pauzi.
Atsildīties

sestdiena, 2023. gada 30. decembris

Starts sacensībās vai aktīvā atpūta - ekskursijas, pārgājieni, sarīkojumu dejas...

svētdiena, 2023. gada 31. decembris

Starts sacensībās vai aktīvā atpūta - ekskursijas, pārgājieni, sarīkojumu dejas...

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

Vingrinājums "Pasīvā domāšana"

Ieregulējam taimerī, lai signalizētu ik pēc 60 sek., aizveram acis, ieņemam ērtu pozu, atbrīvojamies. 60 sekundes ļaujam domām brīvi plūst caur apziņu, neveidojot domu ķēdes. 60 sekunde atpūšamies. Atkārtojam vingrinājumu 10 reizes (kopā 20 min.).