

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Sagatavošanas periods

Pirmsacensību etaps

Centralitātes palielināšana un šaušanas tehnikas profilakse

11.treniņnedēļa (8.-14.01.2024.) - treniņšacensības BČ telpās

pirmdiena, 2024. gada 8. janvāris

Iesildīšanās, VFS viens aplis, pildam ar papildus pretestību (mugursoma ar svarustieņa ripu).

Šaušana pa 60cm mērķi trijnieku, T precizēšanai - 30 šāvienus

Šaušana pa 60cm mērķi trijnieku fiksējot rezultātu - 120 šāvienus

Atsildīties

otrdiena, 2024. gada 9. janvāris

Iesildīšanās, VFS viens aplis, pildam ar papildus pretestību (mugursoma ar svarustieņa ripu).

Šaušana pa 60cm mērķi trijnieku fiksējot rezultātu - 160 šāvienus

Atsildīties

trešdiena, 2024. gada 10. janvāris

Iesildīšanās, VFS viens aplis, pildam ar papildus pretestību (mugursoma ar svarustieņa ripu).

Šaušana pa 60cm mērķi trijnieku fiksējot rezultātu - 160 šāvienus

Atsildīties

ceturtdiena, 2024. gada 11. janvāris

Iesildīšanās, VFS viens aplis, pildam ar papildus pretestību (mugursoma ar svarustieņa ripu).

Šaušana pa 60cm mērķi trijnieku fiksējot rezultātu - 160 šāvienus

Atsildīties

piektdiena, 2024. gada 12. janvāris

Ceļā uz BČ Ventspilī.

sestdiena, 2024. gada 13. janvāris

Starts BČ Ventspilī.

svētdiena, 2024. gada 14. janvāris

Starts BČ Ventspilī.

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

Vingr. "**Dzeņ elpošana**" - ērti nostājamies, kājas plecu platumā, ceļgali nedaudz ieliekti, atslābinām kaklu, plecus, rokas, lūpas "vieglā" smaidā, koncentrējamies uz vēdera muskulatūras (presītes) kustību sasprindzinot un atslābinot to, dziļi ieelpojam virzot diafragmu pie nabas, sajūtam kā palielinās vēdera apjoms, pie tam saglabājam krūšu kurvī un rokas atslābinātā stāvoklī, pieļaujot minimālu krūša kurvja kustību un nekādu plecu kustību. Nedaudz pastaigājam sajūtot smagumu, jo muskuļi ir atslābināti. Koncentrējamies uz uzdevumu un atkārtojam vingrinājumu 10 reizes. (Šis ĻOTI NODER sacensību apstākļos, lai kritiskā brīdī (piem.pirms izšķiršāviena) nomierinātos).