

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Sagatavošanas periods

Pirmsacensību etaps

Centralitātes palielināšana un šaušanas tehnikas profilakse

12.treniņnedēļa (15.-16.01.2024.)

pirmdienā, 2024. gada 15. janvāris

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

Šaušana pa tukšu vairogu (atšauties) - 160 šāvieniem

Atsildīties

otrdienā, 2024. gada 16. janvāris

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

Šaušana pa 60cm mērķi trijnieku fiksējot rezultātu - 160 šāvieniem

Atsildīties

trešdienā, 2024. gada 17. janvāris

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

Šaušana pa 60cm mērķi trijnieku fiksējot rezultātu - 160 šāvieniem

Atsildīties

ceturtdienā, 2024. gada 18. janvāris

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

Šaušana pa 60cm mērķi trijnieku fiksējot rezultātu - 160 šāvieniem

Atsildīties

piektdienā, 2024. gada 19. janvāris

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

Šaušana pa 60cm mērķi trijnieku fiksējot rezultātu - 160 šāvieniem

Atsildīties

sestdienā, 2024. gada 20. janvāris

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

svētdienā, 2024. gada 21. janvāris

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

Lija Viktorija šauj ar elkoņa uzliku, Romans pa 40cm 4 bultas, skaita 3 sliktākās.

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

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 kurvi 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 izšķiršāvienu) nomierinātos).