

# Treniņplāns SPORTA GRUPAI

## Sagatavošanas periods

### Pirmsacensību etaps

#### Centralitātes palielināšana un šaušanas tehnikas profilakse

#### 13.treniņnedēļa (22.-28.01.2024.)

##### **pirmdienā, 2024. gada 22. janvāris**

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

Šaušana pa 60cm mērķi trijnieku fiksējot rezultātu - 160 šāvienus (rezultātus sūta man!)

Atsildīties

##### **otrdienā, 2024. gada 23. janvāris**

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

Šaušana pa 60cm mērķi trijnieku fiksējot rezultātu - 160 šāvienus (rezultātus sūta man!)

Atsildīties

##### **trešdienā, 2024. gada 24. janvāris**

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

Šaušana pa 60cm mērķi trijnieku fiksējot rezultātu - 160 šāvienus (rezultātus sūta man!)

Atsildīties

##### **ceturtdienā, 2024. gada 25. janvāris**

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

Šaušana pa 60cm mērķi trijnieku fiksējot rezultātu - 160 šāvienus (rezultātus sūta man!)

Atsildīties

##### **piektdienā, 2024. gada 26. janvāris**

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

Šaušana pa 60cm mērķi trijnieku fiksējot rezultātu - 160 šāvienus (rezultātus sūta man!)

Atsildīties

##### **sestdienā, 2024. gada 27. janvāris**

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

##### **svētdienā, 2024. gada 28. janvāris**

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

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

#### ***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 kurvi un rokas atslābinātā stāvoklī, pieļaujot minimālu krūša kurvja kustību un nekādu plecu kustību Lēnam izelpojam. 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 izšķiršāvienā) nomierinātos).