

# Treniņplāns SPORTA GRUPAI

## Sagatavošanas periods

### Pirmsacensību etaps

#### Centralitātes palielināšana un šaušanas tehnikas profilakse

#### 14.treniņnedēļa (29.01.-04.02.2024.)

##### **pirmdienā, 2024. gada 29. janvāris**

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

Šaušana ar 4 bultām pa 40cm mērķi trijnieku fiksējot rezultātā 3 sliktākās - 160 š.

Atsildīties

##### **otrdienā, 2024. gada 30. janvāris**

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

Šaušana ar 4 bultām pa 40cm mērķi trijnieku fiksējot rezultātā 3 sliktākās - 160 š.

Atsildīties

##### **trešdienā, 2024. gada 31. janvāris**

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

Šaušana ar 4 bultām pa 40cm mērķi trijnieku fiksējot rezultātā 3 sliktākās - 160 š.

Atsildīties

##### **ceturtdienā, 2024. gada 1. februāris**

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

Šaušana ar 4 bultām pa 40cm mērķi trijnieku fiksējot rezultātā 3 sliktākās - 160 š.

Atsildīties

##### **piektdienā, 2024. gada 2. februāris**

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

Šaušana ar 4 bultām pa 40cm mērķi trijnieku fiksējot rezultātā 3 sliktākās - 160 š.

Atsildīties

##### **sestdienā, 2024. gada 3. februāris**

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

##### **svētdienā, 2024. gada 4. februāris**

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

**Lija Viktorija šauj ar elkoņa uzliku 18m, tēmē 40cm mērķi trijniekā.**

#### ***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 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 izšķiršāviena) nomierinātos).