

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Sacensību periods

Galveno sacensību etaps

Gatavošanās EČ OS kvotu izcīņai Essene, Vācija

26.treniņnedēļa (22.-28.04.2024.)

pirmdiena, 2024. gada 22. aprīlis

Iesildīšanās.

Šaušana psiholoģiski/fiziski apgrūtinātos apstākļos - 260-300 šāvieniem.

Atsildīties

otrdiena, 2024. gada 23. aprīlis

Iesildīšanās.

Šaušana psiholoģiski/fiziski apgrūtinātos apstākļos - 260-300 šāvieniem.

Atsildīties

trešdiena, 2024. gada 24. aprīlis

Iesildīšanās.

Šaušana psiholoģiski/fiziski apgrūtinātos apstākļos - 260-300 šāvieniem.

Atsildīties

ceturtdiena, 2024. gada 25. aprīlis

Iesildīšanās.

Šaušana psiholoģiski/fiziski apgrūtinātos apstākļos - 260-300 šāvieniem.

Atsildīties

piektdiena, 2024. gada 26. aprīlis

Iesildīšanās.

Šaušana psiholoģiski/fiziski apgrūtinātos apstākļos - 260-300 šāvieniem.

Atsildīties

sestdiena, 2024. gada 27. aprīlis

Aktīvā atpūta.

svētdiena, 2024. gada 28. aprīlis

Aktīvā atpūta, starts treniņsacensībās TS-6

**Ja nav paredzēts startēt nopietnās sacensībās - turpinām vingrinājumu "Kritiskā distance".
4 distances + iešauties, atšauties = 240-250 šāvieniem**

Psiholoģiskā sagatavošana "Šāviena modelēšana iztēlē":