

# Treniņplāns SPORTA GRUPAI

## Sacensību periods

### Galveno sacensību etaps

Starts EČ OS kvotu izcīņai Essene, Vācija

28.treniņnedēļa (06.-12.05.2024.)

#### **pirmdiena, 2024. gada 6. maijs**

iesildīšanās.

Sacensību vingrinājums, 180 šāvieni

Atsildīties

#### **otrdiena, 2024. gada 7. maijs**

iesildīšanās.

Sacensību vingrinājums, 180 šāvieni

Atsildīties

#### **trešdiena, 2024. gada 8. maijs**

iesildīšanās.

Sacensību vingrinājums, 180 šāvieni

Atsildīties

#### **ceturtdiena, 2024. gada 9. maijs**

iesildīšanās.

Sacensību vingrinājums, 180 šāvieni

Atsildīties

#### **piektdiena, 2024. gada 10. maijs**

iesildīšanās.

Sacensību vingrinājums, 180 šāvieni

Atsildīties

#### **sestdiena, 2024. gada 11. maijs**

Aktīvā atpūta.

#### **svētdiena, 2024. gada 12. maijs**

Aktīvā atpūta.

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

***Psiholoģiskā sagatavošana "Šāviena modelēšana iztēlē":***