

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Sacensību periods

Galveno sacensību etaps

Gatavošanās Parīzes OS kvalitācijas imitācijas sacensībām

29.treniņnedēļa (13.-19.05.2024.)

pirmdiena, 2024. gada 13. maijs

Iesildīšanās.

Kritiskā distancē uz rezultātu, 180 šāvieniem (4 distances, 18 iešauties, 18 atšauties)

Atsildīties

otrdiena, 2024. gada 14. maijs

Iesildīšanās.

Kritiskā distancē uz rezultātu, 180 šāvieniem (4 distances, 18 iešauties, 18 atšauties)

Atsildīties

trešdiena, 2024. gada 15. maijs

Iesildīšanās.

Kritiskā distancē uz rezultātu, 180 šāvieniem (4 distances, 18 iešauties, 18 atšauties)

Atsildīties

ceturtdiena, 2024. gada 16. maijs

Iesildīšanās.

Kritiskā distancē uz rezultātu, 180 šāvieniem (4 distances, 18 iešauties, 18 atšauties)

Atsildīties

piektdiena, 2024. gada 17. maijs

Iesildīšanās.

Kritiskā distancē uz rezultātu, 180 šāvieniem (4 distances, 18 iešauties, 18 atšauties)

Atsildīties

sestdiena, 2024. gada 18. maijs

Aktīvā atpūta.

svētdiena, 2024. gada 19. maijs

Aktīvā atpūta.

Psiholoģiskā sagatavošana "Šāvienu modelēšana iztēlē":