

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Sacensību periods

Galveno sacensību etaps

Gatavošanās Jarvakandi Grand Prix

40.treniņnedēļa (29.07.-04.08.2024.)

pirmdiena, 2024. gada 29. jūlijs

lesildīšanās.

120-160 šāvieni, bultu tests 70m

Atsildīties

otrdiena, 2024. gada 30. jūlijs

lesildīšanās.

120-160 šāvieni, bultu tests 70m

Atsildīties

trešdiena, 2024. gada 31. jūlijs

lesildīšanās.

120-160 šāvieni, bultu tests 70m

Atsildīties

ceturtdiena, 2024. gada 1. augusts

lesildīšanās.

120-160 šāvieni, bultu tests 70m

Atsildīties

piektdiena, 2024. gada 2. augusts

lesildīšanās.

120-160 šāvieni, bultu tests 70m

Atsildīties

sestdiena, 2024. gada 3. augusts

Aktīvā atpūta

svētdiena, 2024. gada 4. augusts

Aktīvā atpūta

Psihologiskā sagatavošana "Šāviena modelēšana iztēlē"

Ja pietrūkst šāvieni - mājās "piešauj klāt" ar striķīti.