

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Sagatavošanas periods

Pāreja uz vasaras sezonu

Šaušana no 60/70m distances pa mērķi

24.treniņnedēļa (10.-16.03.2025.)

pirmdiena, 2025. gada 10. marts

Iesildīšanās, VFS viens aplis

180š - 70m pa mērķi (Skolā iepriekšējās nedēļas vingrinājumi)

Atsildīties

otrdiena, 2025. gada 11. marts

Iesildīšanās, VFS viens aplis

180š - 70m pa mērķi (Skolā iepriekšējās nedēļas vingrinājumi)

Atsildīties

trešdiena, 2025. gada 12. marts

Iesildīšanās, VFS viens aplis

180š - 70m pa mērķi (Skolā iepriekšējās nedēļas vingrinājumi)

Atsildīties

ceturtdiena, 2025. gada 13. marts

Iesildīšanās, VFS viens aplis

180š - 70m pa mērķi (Skolā iepriekšējās nedēļas vingrinājumi)

Atsildīties

piektdiena, 2025. gada 14. marts

Iesildīšanās, VFS viens aplis

180š - 70m pa mērķi (Skolā iepriekšējās nedēļas vingrinājumi)

Atsildīties

sestdiena, 2025. gada 15. marts

Aktīvā atpūta, VFS - pārgājieni, sporta spēles, dalība lokālās loka šaušanas sacensībās.

svētdiena, 2025. gada 16. marts

Aktīvā atpūta, VFS - pārgājieni, sporta spēles, dalība lokālās loka šaušanas sacensībās.

Psiholoģiskā sagatavošana (pilda visi, mājās, pirms natsmiera):

Vingr. "Muskuļu atslābināšana". Uzdevums iemācīties pārvaldīt deviņas muskuļu pamatgrupas - sejas, krūšu kurvja, plaukstu, roku, vēdera un kāju muskuļus. Vingr.pilda - 10 sekundes kādu no muskuļu grupām turot maksimālā sasprindzinājumā, tad pakāpeniski atslābinot sasprindzināto muskuļu grupu no 100% līdz 0% apm. 30 sekunžu laikā. Izjust kāda ir sajūtu, kad muskulis pilnībā atslābināts. Vingr.pilda laikā, kad nav blakus-traucēkļu. Sākumstāvolis - nogūļamies uz muguras, zem galvas paliekam nelielu spilventiņu, veicam vairākas garas, dziļas un lēnas Dziņ ieelpas, sajūtam, ka ķermenis ir atslābināts. Vingr.sākam ar seju. Maksimāli sasprindzinām sejas muskuļus saviējot seju un sakožot zobus. 10 sek.turam sasprindzinājumu, tad lēnam pilnīgi atslābinām sejas muskuļus 30 sek laikā, sajūtot atšķirību starp abiem stāvokļiem. Atkārtojam vingrinājumu. Krūšu kurvis. Ielpojot piepildam krūšu kurvī ar gaisu un aizturam elpu uz 10 sek, lēnam

izelpojam sajūtot starpību starp sasprindzinātu un atslābinātu krūšu kurvi. Atkārtojam vingrinājumu. Delnas. Savelkam labo delnu dūrē, turam 10 sek. maksimālā sasprindzinājumā, lēnam atslābinām dūri sajūtot starpību. Atkārtojam ar kreiso delnu un vēlreiz ar labo, kreiso. Saliecam elkonī labo roku, sasprindzinām (maksimāli) bicepsu. Turam 10 sek.sasprindzinājumu, tad lēnām atliecam roku un atslābinām muskuli, sajūtot kā pazūd sasprindzinājums no aukšdelma un apakšdelma. Atārtojam ar kreiso un vēlreiz ar labo, kreiso. Vēdera preses muskuļi. Maksimāli sasprindzinām vēdera muskuļus, turam 10 sek.sasprindzinājumu, 30 sek. laikā lēnam atbrīvojamies no sasprindzinājuma, pievēršot uzmanību sasprindzināta un atslābināta muskuļa sajūtai. Atkārtojam vingrinājumu. Kājas. Sasprindzinām pēdu stipri savelkot kāju pirkstus. Atslābinām kā iepriekšējos vingrinājumos. Sasprindzinām kājas lejas daļas un aukšdaļas muskuļus. To pašu ar kreiso kāju, atkārtojam ar labo, kreiso. Pabeidzot vingrinājumu kompleksu sajūtam patīkamu ķermeņa atslābumu un komfortablu sajūtu katrā muskuļu grupā. Lielākam muskuļu atslābumam veicam vairākas dziļas ieelpas, sajūtot kā ķermenis vēl vairāk atslābinās. Veidojiet patīkamu domu tēlu - piem.pastaiga gar jūru, klusas viļņu čalas, sitoties vilnim pret krastu smiltīm... Tas palīdzēs atslābināties vēl vairāk. Iespējams pildot šos vingrinājumus iemigt un daudzi šāvēji tā tos arī izmanto - dodoties gulēt.