

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Sagatavošanas periods

Pāreja uz vasaras sezonu

Šaušana no 60/70m distances pa mērķi

27.treniņnedēļa (31.03.-06.04.2025.)

pirmdiena, 2025. gada 31. marts

Iesildīšanās, VFS viens aplis

Pļavā - 192š 60/70m pa mērķi ar 8 bultām skaitot 6 sliktākās (4 distances), vai vairāk.

Skolā - 80š. 3m pa 70m imit.mērķi, 80 š.18m pa T.p., max augstu.

Atsildīties

otrdiena, 2025. gada 1. aprīlis

Iesildīšanās, VFS viens aplis

Pļavā - 192š 60/70m pa mērķi ar 8 bultām skaitot 6 sliktākās (4 distances), vai vairāk.

Skolā - 80š. 3m pa 70m imit.mērķi, 80 š.18m pa T.p., max augstu.

Atsildīties

trešdiena, 2025. gada 2. aprīlis

Iesildīšanās, VFS viens aplis

Pļavā - 192š 60/70m pa mērķi ar 8 bultām skaitot 6 sliktākās (4 distances), vai vairāk.

Skolā - 80š. 3m pa 70m imit.mērķi, 80 š.18m pa T.p., max augstu.

Atsildīties

ceturtdiena, 2025. gada 3. aprīlis

Iesildīšanās, VFS viens aplis

Pļavā - 192š 60/70m pa mērķi ar 8 bultām skaitot 6 sliktākās (4 distances), vai vairāk.

Skolā - 80š. 3m pa 70m imit.mērķi, 80 š.18m pa T.p., max augstu.

Atsildīties

piektdiena, 2025. gada 4. aprīlis

Iesildīšanās, VFS viens aplis

Pļavā - 192š 60/70m pa mērķi ar 8 bultām skaitot 6 sliktākās (4 distances), vai vairāk.

Skolā - 80š. 3m pa 70m imit.mērķi, 80 š.18m pa T.p., max augstu.

Atsildīties

sestdiena, 2025. gada 5. aprīlis

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

svētdiena, 2025. gada 6. aprīlis

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