

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Sagatavošanas periods

Pāreja uz vasaras sezonu

Šaušana no 60/70m distances pa mērķi

29.treniņnedēļa (14.-20.04.2025.)

pirmdiena, 2025. gada 14. 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

otrdiena, 2025. gada 15. 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 16. 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 17. 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 18. 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 19. aprīlis

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

svētdiena, 2025. gada 20. aprīlis

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