

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Sacensību periods

Priekšsacīkšu etaps

Šāviena profilakse

30.treniņnedēļa (21.-27.04.2025.)

pirmdiena, 2025. gada 21. aprīlis

Iesildīšanās, VFS viens aplis

30 bez klik., 30 izvilk caur klikeri un atlikt, 30 ar 5 sek pauzi, viss pa mērķi.

45 tēmējot sarkanajā uz 3, 45 tēmējot sarkanajā uz 9

Atsildīties

otrdiena, 2025. gada 22. aprīlis

Iesildīšanās, VFS viens aplis

30 bez klik., 30 izvilk caur klikeri un atlikt, 30 ar 5 sek pauzi, viss pa mērķi.

45 tēmējot sarkanajā uz 3, 45 tēmējot sarkanajā uz 9

Atsildīties

trešdiena, 2025. gada 23. aprīlis

Iesildīšanās, VFS viens aplis

30 bez klik., 30 izvilk caur klikeri un atlikt, 30 ar 5 sek pauzi, viss pa mērķi.

45 tēmējot sarkanajā uz 3, 45 tēmējot sarkanajā uz 9

Atsildīties

ceturtdiena, 2025. gada 24. aprīlis

Iesildīšanās, VFS viens aplis

30 bez klik., 30 izvilk caur klikeri un atlikt, 30 ar 5 sek pauzi, viss pa mērķi.

45 tēmējot sarkanajā uz 3, 45 tēmējot sarkanajā uz 9

Atsildīties

piektdiena, 2025. gada 25. aprīlis

Iesildīšanās, VFS viens aplis

30 bez klik., 30 izvilk caur klikeri un atlikt, 30 ar 5 sek pauzi, viss pa mērķi.

45 tēmējot sarkanajā uz 3, 45 tēmējot sarkanajā uz 9

Atsildīties

sestdiena, 2025. gada 26. aprīlis

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

svētdiena, 2025. gada 27. aprīlis

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