

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Sacensību periods

Priekšsacīkšu etaps

Šāviena profilakse

31.treniņnedēļa (28.04.-4.05.2025.)

pirmdiena, 2025. gada 28. 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 29. 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 30. 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 1. maijs

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 2. maijs

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 3. maijs

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

svētdiena, 2025. gada 4. maijs

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