

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Sacensību periods

Priekšsacīkšu etaps

Šāvienu profilakse

32.treniņnedēļa (05.-11.05.2025.)

pirmdiena, 2025. gada 5. 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

otrdiena, 2025. gada 6. 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

trešdiena, 2025. gada 7. 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

ceturtdiena, 2025. gada 8. 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 9. 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 10. maijs

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

svētdiena, 2025. gada 11. maijs

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