

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Sacensību periods

Priekšsacīkšu etaps

Šāviena profilakse

33.treniņnedēļa (12.-18.05.2025.)

pirmdiena, 2025. gada 12. maijs

Iesildīšanās, VFS viens aplis

30 bez klik., 30 izvilk caur klikeri un atlikt, 30 ar 5 sek pauzi, 3m distance

45 tēmējot sarkanajā uz 3, 45 tēmējot sarkanajā uz 9 no 70/60m vai 18m distances

Atsildīties

otrdiena, 2025. gada 13. 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 14. 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 15. 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 16. 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 17. maijs

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

svētdiena, 2025. gada 18. maijs

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