

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Sacensību periods

Priekšsacīkšu etaps

Taktiskā šaušana pa mērķi

34.treniņnedēļa (19.-25.05.2025.)

pirmdiena, 2025. gada 19. maijs

Iesildīšanās, VFS viens aplis

36 tēmējot sarkanajā uz 3, 36 tēmējot sarkanajā uz 9 no 70/60m vai 18m distances
2X72šāv.uz rezultātu 7=10, 8,6=9, 9,5=8, 10,4=7, pārejamais M (puse uz 9,puse uz 3).

Atsildīties

otrdiena, 2025. gada 20. maijs

Iesildīšanās, VFS viens aplis

36 tēmējot sarkanajā uz 3, 36 tēmējot sarkanajā uz 9 no 70/60m vai 18m distances
2X72šāv.uz rezultātu 7=10, 8,6=9, 9,5=8, 10,4=7, pārejamais M (puse uz 9,puse uz 3).

Atsildīties

trešdiena, 2025. gada 21. maijs

Iesildīšanās, VFS viens aplis

36 tēmējot sarkanajā uz 3, 36 tēmējot sarkanajā uz 9 no 70/60m vai 18m distances
2X72šāv.uz rezultātu 7=10, 8,6=9, 9,5=8, 10,4=7, pārejamais M (puse uz 9,puse uz 3).

Atsildīties

ceturtdiena, 2025. gada 22. 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 23. maijs

Iesildīšanās, VFS viens aplis

36 tēmējot sarkanajā uz 3, 36 tēmējot sarkanajā uz 9 no 70/60m vai 18m distances
2X72šāv.uz rezultātu 7=10, 8,6=9, 9,5=8, 10,4=7, pārejamais M (puse uz 9,puse uz 3).

Atsildīties

sestdiena, 2025. gada 24. maijs

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

svētdiena, 2025. gada 25. maijs

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