

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Sacensību periods

Priekšsacīkšu etaps

Taktiskā šaušana pa mērķi, palielināta distance

35.treniņnedēļa (25.05.-01.06.2025.)

pirmdiena, 2025. gada 26. maijs

Iesildīšanās, VFS viens aplis

(70/60)+10m pa mērķi vai no 18m distances profilaktiskais vingrinājums - 216 šāv.(6 dist.)

Atsildīties

otrdiena, 2025. gada 27. maijs

Iesildīšanās, VFS viens aplis

(70/60)+10m pa mērķi vai no 18m distances profilaktiskais vingrinājums - 216 šāv.(6 dist.)

Atsildīties

trešdiena, 2025. gada 28. maijs

Iesildīšanās, VFS viens aplis

(70/60)+10m pa mērķi vai no 18m distances profilaktiskais vingrinājums - 216 šāv.(6 dist.)

Atsildīties

ceturtdiena, 2025. gada 29. maijs

Iesildīšanās, VFS viens aplis

(70/60)+10m pa mērķi vai no 18m distances profilaktiskais vingrinājums - 216 šāv.(6 dist.)

Atsildīties

piektdiena, 2025. gada 30. maijs

Iesildīšanās, VFS viens aplis

Palielināta distance, šaušana uz rezultātu vai 18m dist.profilakt.vingr. - 216 šāv.(6 dist.)

Atsildīties

sestdiena, 2025. gada 31. maijs

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

svētdiena, 2025. gada 1. jūnijs

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