

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Sacensību periods

Priekšsacīkšu etaps

**Taktiskā šaušana - mazi mērķi, atsperes, vējš,
pudele pie stabilizatora, ūdens, videokontrole**

37.treniņnedēļa (09.-15.06.2025.)

pirmdiena, 2025. gada 9. jūnijs

Iesildīšanās

Sacensību vingrinājumi - apm.300 šāvienu

Atsildīties

otrdiena, 2025. gada 10. jūnijs

Iesildīšanās

Sacensību vingrinājumi - apm.300 šāvienu

Atsildīties

trešdiena, 2025. gada 11. jūnijs

Iesildīšanās

Sacensību vingrinājumi - apm.300 šāvienu

Atsildīties

ceturtdiena, 2025. gada 12. jūnijs

Iesildīšanās

Sacensību vingrinājumi - apm.300 šāvienu

Atsildīties

piektdiena, 2025. gada 13. jūnijs

Iesildīšanās

Sacensību vingrinājumi - apm.300 šāvienu

Atsildīties

sestdiena, 2025. gada 14. jūnijs

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

svētdiena, 2025. gada 15. jūnijs

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