

# **Treniņplāns SPORTA GRUPAI**

## **Sacensību periods**

### **Priekšsacīkšu etaps**

**C palielināšana, sacensību vingrinājumi,  
šaušana uz rezultātu, skaita sluktākās.**

**41.treniņnedēļa (7.-13.07.2025.)**

#### **pirmdiena, 2025. gada 7. jūlijs**

Iesildīšanās

Šauj 8, skaita 6 sluktākās, rezultātus ziņo - 180 šāvieni.

Atsildīties

#### **otrdiena, 2025. gada 8. jūlijs**

Iesildīšanās

Šauj 8, skaita 6 sluktākās, rezultātus ziņo - 180 šāvieni.

Atsildīties

#### **trešdiena, 2025. gada 9. jūlijs**

Iesildīšanās

Šauj 8, skaita 6 sluktākās, rezultātus ziņo - 180 šāvieni.

Atsildīties

#### **ceturtdiena, 2025. gada 10. jūlijs**

Iesildīšanās

Šauj 8, skaita 6 sluktākās, rezultātus ziņo - 180 šāvieni.

Atsildīties

#### **piektdiena, 2025. gada 11. jūlijs**

Iesildīšanās

Šauj 8, skaita 6 sluktākās, rezultātus ziņo - 180 šāvieni.

Atsildīties

#### **sestdiena, 2025. gada 12. jūlijs**

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

#### **svētdiena, 2025. gada 13. jūlijs**

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