

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Sacensību periods

Galveno sacensību etaps

Gatavošanās Parīzes OS kvalitācijas imitācijas sacensībām 30.treniņnedēļa (20.-26.05.2024.)

pirmdiena, 2024. gada 20. maijs

Iesildīšanās.

Kritiskā distancē uz rezultātu, 300 šāviņi (8 distances, 6 bultas iešauties, 6 atšauties)

Atsildīties

otrdiena, 2024. gada 21. maijs

Iesildīšanās.

Kritiskā distancē uz rezultātu, 300 šāviņi (8 distances, 6 bultas iešauties, 6 atšauties)

Atsildīties

trešdiena, 2024. gada 22. maijs

Iesildīšanās.

Kritiskā distancē uz rezultātu, 300 šāviņi (8 distances, 6 bultas iešauties, 6 atšauties)

Atsildīties

ceturtdiena, 2024. gada 23. maijs

Iesildīšanās.

Kritiskā distancē uz rezultātu, 300 šāviņi (8 distances, 6 bultas iešauties, 6 atšauties)

Atsildīties

piektdiena, 2024. gada 24. maijs

Iesildīšanās.

Kritiskā distancē uz rezultātu, 300 šāviņi (8 distances, 6 bultas iešauties, 6 atšauties)

Atsildīties

sestdiena, 2024. gada 25. maijs

Starts Kauņā

svētdiena, 2024. gada 26. maijs

Aktīvā atpūta.

Psiholoģiskā sagatavošana "Šāviņa modelēšana iztēlē"

Ja pietrūkst šāviņi - mājās "piešaj klāt" ar striķīti. Kritiskās distances robežrezultāts 300-320 ja mazāk iet atpakaļ, ja vairāk iet uz priekšu.