

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Sacensību periods

Galveno sacensību etaps

Gatavošanās Parīzes OS kvalitācijas imitācijas sacensībām

31.treniņnedēļa (27.05.-02.06.2024.)

pirmdiena, 2024. gada 27. maijs

iesildīšanās.

Kritiskā distancē uz rezultātu, 180 šāviņi (4 distances, 18 iešauties, 18 atšauties)

Atsildīties

otrdiena, 2024. gada 28. maijs

iesildīšanās.

Kritiskā distancē uz rezultātu, 300 šāviņi (6 distances, 12 iešauties/atšauties)

Atsildīties

trešdiena, 2024. gada 29. maijs

iesildīšanās.

Kritiskā distancē uz rezultātu, 300 šāviņi (6 distances, 12 iešauties/atšauties)

Atsildīties

ceturtdiena, 2024. gada 30. maijs

iesildīšanās.

Kritiskā distancē uz rezultātu, 300 šāviņi (6 distances, 12 iešauties/atšauties)

Atsildīties

piektdiena, 2024. gada 31. maijs

iesildīšanās.

Kritiskā distancē uz rezultātu, 300 šāviņi (6 distances, 12 iešauties/atšauties)

Atsildīties

sestdiena, 2024. gada 1. jūnijs

Starts Kauņā

svētdiena, 2024. gada 2. jūnijs

Aktīvā atpūta.

Psihologiskā sagatavošana "Šāviņa modelēšana iztēlē"

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