

# Treniņplāns SPORTA GRUPAI

## Sacensību periods

### Galveno sacensību etaps

Gatavošanās Parīzes OS kvalitācijas imitācijas sacensībām  
32.treniņnedēļa (03.-09.06.2024.)

#### pirmdiena, 2024. gada 3. jūnijs

lesildīšanās.

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

Atsildīties

#### otrdiena, 2024. gada 4. jūnijs

lesildīšanās.

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

Atsildīties

#### trešdiena, 2024. gada 5. jūnijs

lesildīšanās.

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

Atsildīties

#### ceturtdiena, 2024. gada 6. jūnijs

lesildīšanās.

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

Atsildīties

#### piektdiena, 2024. gada 7. jūnijs

lesildīšanās.

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

Atsildīties

#### sestdiena, 2024. gada 8. jūnijs

Starts Pērnāvā

#### svētdiena, 2024. gada 9. jūnijs

Starts Kauņā

#### ***Psiholoģiskā 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.