

# Treniņplāns SPORTA GRUPAI

## Sacensību periods

### Galveno sacensību etaps

Gatavošanās Parīzes OS kvalitācijas imitācijas sacensībām  
33.treniņnedēļa (10.-16.06.2024.)

**pirmdienā, 2024. gada 10. jūnijs**

iesildīšanās.

288 š. - šaušana pa nepilno 122cm mērķi

Atsildīties

**otrdienā, 2024. gada 11. jūnijs**

iesildīšanās.

384š - šaušana pa 80cm nepilno mērķi

Atsildīties

**trešdienā, 2024. gada 12. jūnijs**

iesildīšanās.

480š - šaušana no nestabilas virsmas

Atsildīties

**ceturtdienā, 2024. gada 13. jūnijs**

iesildīšanās.

576š - šaušana nelabvēlīgā vidē, ūdens strūklas ietekmē

Atsildīties

**piektdienā, 2024. gada 14. jūnijs**

iesildīšanās.

672š - šaušana no palielinātas distances

Atsildīties

**sestdienā, 2024. gada 15. jūnijs**

Starts Kauņā

**svētdienā, 2024. gada 16. jūnijs**

Aktīvā atpūta

***Psiholoģiskā sagatavošana "Šāviena modelēšana iztēlē"***

**Ja pietrūkst šāvieni - mājās "piešauj klāt" ar striķīti.**