

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Sacensību periods

Galveno sacensību etaps

Gatavošanās Parīzes OS kvalitācijas imitācijas sacensībām
34.treniņnedēļa (17.-23.06.2024.)

pirmdienā, 2024. gada 17. jūnijs

iesildīšanās.

576 š. - šaušana ar 8 bultām, skaita 6 slīktākās (12 distances)

Atsildīties

otrdienā, 2024. gada 18. jūnijs

iesildīšanās.

384 š. - šaušana ar 8 bultām, skaita 6 slīktākās (8 distances)

Atsildīties

trešdienā, 2024. gada 19. jūnijs

iesildīšanās.

480 š. - šaušana ar 8 bultām, skaita 6 slīktākās (10 distances)

Atsildīties

ceturtdienā, 2024. gada 20. jūnijs

iesildīšanās.

480 š. - šaušana ar 8 bultām, skaita 6 slīktākās (10 distances)

Atsildīties

piektdienā, 2024. gada 21. jūnijs

iesildīšanās.

288 š. - šaušana ar 8 bultām, skaita 6 slīktākās (6 distances)

Atsildīties

sestdienā, 2024. gada 22. jūnijs

Aktīvā atpūta

svētdienā, 2024. gada 23. jūnijs

Aktīvā atpūta

Psiholoģiskā sagatavošana "Šāviena modelēšana iztēlē"

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