

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Sacensību periods

Galveno sacensību etaps

Gatavošanās Parīzes OS kvalitācijas imitācijas sacensībām
35.treniņnedēļa (24.-30.06.2024.)

pirmdienā, 2024. gada 24. jūnijs

iesildīšanās.

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

Atsildīties

otrdienā, 2024. gada 25. jūnijs

iesildīšanās.

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

Atsildīties

trešdienā, 2024. gada 26. jūnijs

iesildīšanās.

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

Atsildīties

ceturtdienā, 2024. gada 27. jūnijs

iesildīšanās.

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

Atsildīties

piektdienā, 2024. gada 28. jūnijs

iesildīšanās.

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

Atsildīties

sestdienā, 2024. gada 29. jūnijs

Aktīvā atpūta

svētdienā, 2024. gada 30. jūnijs

Aktīvā atpūta

Psiholoģiskā sagatavošana "Šāviena modelēšana iztēlē"

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