

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Sacensību periods

Galveno sacensību etaps

Gatavošanās Parīzes OS kvalitācijas imitācijas sacensībām
36.treniņnedēļa (1.-7.07.2024.)

pirmdiena, 2024. gada 1. jūlijs

iesildīšanās.

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

Atsildīties

otrdiena, 2024. gada 2. jūlijs

iesildīšanās.

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

Atsildīties

trešdiena, 2024. gada 3. jūlijs

iesildīšanās.

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

Atsildīties

ceturtdiena, 2024. gada 4. jūlijs

iesildīšanās.

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

Atsildīties

piektdiena, 2024. gada 5. jūlijs

iesildīšanās.

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

Atsildīties

sestdiena, 2024. gada 6. jūlijs

Aktīvā atpūta

svētdiena, 2024. gada 7. jūlijs

Aktīvā atpūta

Psiholoģiskā sagatavošana "Šāviena modelēšana iztēlē"

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