

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Sacensību periods

Galveno sacensību etaps

Gatavošanās Parīzes OS kvalitācijas imitācijas sacensībām
37.treniņnedēļa (8.-14.07.2024.)

pirmdienā, 2024. gada 8. jūlijs

Iesildīšanās.

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

Atsildīties

otrdienā, 2024. gada 9. jūlijs

Iesildīšanās.

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

Atsildīties

trešdienā, 2024. gada 10. jūlijs

Iesildīšanās.

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

Atsildīties

ceturtdienā, 2024. gada 11. jūlijs

Iesildīšanās.

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

Atsildīties

piektdienā, 2024. gada 12. jūlijs

Iesildīšanās.

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

Atsildīties

sestdienā, 2024. gada 13. jūlijs

Aktīvā atpūta

svētdienā, 2024. gada 14. jūlijs

Aktīvā atpūta

Psiholoģiskā sagatavošana "Šāviena modelēšana iztēlē"

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