

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Sacensību periods

Galveno sacensību etaps

Gatavošanās Parīzes OS kvalitācijas imitācijas sacensībām

38.treniņnedēļa (15.-21.07.2024.)

pirmdiena, 2024. gada 15. jūlijs

Iesildīšanās.

192 š. - šaušana ar 8 bultām, skaita 6 labākās (4 distances)

Atsildīties

otrdiena, 2024. gada 16. jūlijs

Iesildīšanās.

192 š. - šaušana ar 8 bultām, skaita 6 labākās (4 distances)

Atsildīties

trešdiena, 2024. gada 17. jūlijs

Iesildīšanās.

192 š. - šaušana ar 8 bultām, skaita 6 labākās (4 distances)

Atsildīties

ceturtdiena, 2024. gada 18. jūlijs

Iesildīšanās.

192 š. - šaušana ar 8 bultām, skaita 6 labākās (4 distances)

Atsildīties

piektdiena, 2024. gada 19. jūlijs

Iesildīšanās.

192 š. - šaušana ar 8 bultām, skaita 6 labākās (4 distances)

Atsildīties

sestdiena, 2024. gada 20. jūlijs

Aktīvā atpūta

svētdiena, 2024. gada 21. jūlijs

Aktīvā atpūta

Psiholoģiskā sagatavošana "Šāviena modelēšana iztēlē"

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