

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Sacensību periods

Galveno sacensību etaps

Gatavošanās Parīzes OS kvalitācijas imitācijas sacensībām

39.treniņnedēļa (22.-28.07.2024.)

pirmdiena, 2024. gada 22. jūlijs

Iesildīšanās.

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

Atsildīties

otrdiena, 2024. gada 23. jūlijs

Iesildīšanās.

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

Atsildīties

trešdiena, 2024. gada 24. jūlijs

Iesildīšanās.

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

Atsildīties

ceturtdiena, 2024. gada 25. jūlijs

Iesildīšanās.

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

Atsildīties

piektdiena, 2024. gada 26. jūlijs

Iesildīšanās.

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

Atsildīties

sestdiena, 2024. gada 27. jūlijs

Sacensības Lielā kvalifikācija

svētdiena, 2024. gada 28. jūlijs

Aktīvā atpūta

Psiholoģiskā sagatavošana "Šāviena modelēšana iztēlē"

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