

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Sacensību periods

Galveno sacensību etaps

Gatavošanās Jarvakandi Grand Prix

41.treniņnedēļa (05.-11.08.2024.)

pirmdiena, 2024. gada 5. augusts

lesildīšanās.

120-160 šāvienu, bultu tests 70m, loka regulācija

Atsildīties

otrdiena, 2024. gada 6. augusts

lesildīšanās.

120-160 šāvienu, bultu tests 70m, loka regulācija

Atsildīties

trešdiena, 2024. gada 7. augusts

lesildīšanās.

120-160 šāvienu, bultu tests 70m, loka regulācija

Atsildīties

ceturtdiena, 2024. gada 8. augusts

lesildīšanās.

120-160 šāvienu, bultu tests 70m, loka regulācija

Atsildīties

piektdiena, 2024. gada 9. augusts

lesildīšanās.

120-160 šāvienu, bultu tests 70m, loka regulācija

Atsildīties

sestdiena, 2024. gada 10. augusts

Aktīvā atpūta

svētdiena, 2024. gada 11. augusts

Aktīvā atpūta

Psiholoģiskā sagatavošana "Šāvienu modelēšana iztēlē"

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