

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Sacensību periods

Galveno sacensību etaps

Gatavošanās sacensībām FITA-2

42.treniņnedēļa (12.-18.08.2024.)

pirmdienā, 2024. gada 12. augusts

lesildīšanās.

160 šāvienu (4X40), T precizēšana 90/70, 70/60, 50 un 30m distancēs

Atsildīties

otrdienā, 2024. gada 13. augusts

lesildīšanās.

160 šāvienu (4X40), šaušana 90/70, 70/60, 50 un 30m distancēs

Atsildīties

trešdienā, 2024. gada 14. augusts

lesildīšanās.

168 šāvienu (4X42), šaušana uz rezultātu vingrinājums FITA (1 piešaudes sērija distanci uzsākot)

Atsildīties

ceturtdienā, 2024. gada 15. augusts

lesildīšanās.

144 šāvienu (4X36), šaušana uz rezultātu vingrinājums FITA

Atsildīties

piektdienā, 2024. gada 16. augusts

lesildīšanās.

144 šāvienu (4X36), šaušana uz rezultātu vingrinājums FITA

Atsildīties

sestdienā, 2024. gada 17. augusts

Aktīvā atpūta

svētdienā, 2024. gada 18. augusts

Aktīvā atpūta

Psiholoģiskā sagatavošana "Šāvienu modelēšana iztēlē"

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