

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Sacensību periods

Galveno sacensību etaps

Gatavošanās sacensībām Latvijas čempionāts

43.treniņnedēļa (19.-25.08.2024.)

pirmdiena, 2024. gada 19. augusts

lesildīšanās.

160 šāvieni, 70/60m distance

Atsildīties

otrdiena, 2024. gada 20. augusts

lesildīšanās.

160 šāvieni, 70/60m distance

Atsildīties

trešdiena, 2024. gada 21. augusts

lesildīšanās.

160 šāvieni, 70/60m distance

Atsildīties

ceturtdiena, 2024. gada 22. augusts

lesildīšanās.

160 šāvieni, 70/60m distance

Atsildīties

piektdiena, 2024. gada 23. augusts

lesildīšanās.

60 šāvieni, 70/60m distance

Atsildīties

sestdiena, 2024. gada 24. augusts

Aktīvā atpūta

svētdiena, 2024. gada 25. augusts

Aktīvā atpūta

Psiholoģiskā sagatavošana "Šāviena modelēšana iztēlē"

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