

# Treniņplāns SPORTA GRUPAI

## Sacensību periods

### Starts mazsvarīgās sacensībās

Gatavošanās sacensībām Jarvakandi sniega spēles

44.treniņnedēļa (26.08.-01.09.2024.)

**pirmdiena, 2024. gada 26. augusts**

iesildīšanās.

160 šāvieni, 70/60m distance

Atsildīties

**otrdiena, 2024. gada 27. augusts**

iesildīšanās.

160 šāvieni, 70/60m distance

Atsildīties

**trešdiena, 2024. gada 28. augusts**

iesildīšanās.

160 šāvieni, 70/60m distance

Atsildīties

**ceturtdiena, 2024. gada 29. augusts**

iesildīšanās.

160 šāvieni, 70/60m distance

Atsildīties

**piektdiena, 2024. gada 30. augusts**

iesildīšanās.

60 šāvieni, 70/60m distance

Atsildīties

**sestdiena, 2024. gada 31. augusts**

Aktīvā atpūta

**svētdiena, 2024. gada 1. septembris**

Aktīvā atpūta

***Psiholoģiskā sagatavošana "Šāviena modelēšana iztēlē"***

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