

# Treniņplāns SPORTA GRUPAI

## Sacensību periods

### Starts mazsvarīgās sacensībās

Gatavošanās sacensībām Jarvakandi sniega spēles

45.treniņnedēļa (02.-08.09.2024.)

**pirmdiena, 2024. gada 2. septembris**

lesildīšanās.

160 šāvieni, 70/60m distance

Atsildīties

**otrdiena, 2024. gada 3. septembris**

lesildīšanās.

160 šāvieni, 70/60m distance

Atsildīties

**trešdiena, 2024. gada 4. septembris**

lesildīšanās.

160 šāvieni, 70/60m distance

Atsildīties

**ceturtdiena, 2024. gada 5. septembris**

lesildīšanās.

160 šāvieni, 70/60m distance

Atsildīties

**piektdiena, 2024. gada 6. septembris**

lesildīšanās.

60 šāvieni, 70/60m distance

Atsildīties

**sestdiena, 2024. gada 7. septembris**

Aktīvā atpūta

**svētdiena, 2024. gada 8. septembris**

Aktīvā atpūta

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

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