

# Treniņplāns SPORTA GRUPAI

## Pārejas periods

### VFS, samazināts šāvienu skaits

Starts mazsvarīgās sacensībās

47.treniņnedēļa (16.-22.09.2024.)

**pirmdiena, 2024. gada 16. septembris**

iesildīšanās.

60 šāvienu, izvēles distance

Atsildīties

**otrdiena, 2024. gada 17. septembris**

iesildīšanās.

60 šāvienu, izvēles distance

Atsildīties

**trešdiena, 2024. gada 18. septembris**

iesildīšanās.

60 šāvienu, izvēles distance

Atsildīties

**ceturtdiena, 2024. gada 19. septembris**

iesildīšanās.

60 šāvienu, izvēles distance

Atsildīties

**piektdiena, 2024. gada 20. septembris**

iesildīšanās.

60 šāvienu, izvēles distance

Atsildīties

**sestdiena, 2024. gada 21. septembris**

Aktīvā atpūta

**svētdiena, 2024. gada 22. septembris**

Aktīvā atpūta