

# Treniņplāns SPORTA GRUPAI

## Bāzes periods

### Speciālā spēka izturības attīstības etaps Iepazīšanās ar SFS vingrinājumiem, SFS attīstīšana 5.treniņnedēļa (28.10.-3.11.2024.)

#### **pirmdiena, 2024. gada 28. oktobris**

Iesildīšanās, VFS viens aplis

30 š. - izvilkt caur klikeri, 3 sek.pauze, atlikt šāvienu.

Tie, kas nav pildījuši, pilda SFS testu

Iepazīšanās ar SFS vingrinājumiem: atvilkta loka noturēšana (20/40X10 - 1 reizi)

30 atvilcieni 60 sekundēs, atpūta 60 sek.10 reizes

Atsildīties

#### **otrdiena, 2024. gada 29. oktobris**

Iesildīšanās, VFS viens aplis

30 š. - izvilkt caur klikeri, 3 sek.pauze, atlikt šāvienu.

30 pilni atvilcieni 60 sek., atpūta 60 sek., 10 reizes, 5 piegāfieni, 5 min atpūta starp pieg,

Atvilkta loka noturēšana 20 s, 40 s.atpūta, 10 reizes, 5 pieg., 5 min.atpūta starp pieg.

Atsildīties

#### **trešdiena, 2024. gada 30. oktobris**

Iesildīšanās, VFS viens aplis

30 š. - izvilkt caur klikeri, 3 sek.pauze, atlikt šāvienu.

30 pilni atvilcieni 60 sek., atpūta 60 sek., 10 reizes, 5 piegāfieni, 5 min atpūta starp pieg,

Atvilkta loka noturēšana 20 s, 40 s.atpūta, 10 reizes, 5 pieg., 5 min.atpūta starp pieg.

Atsildīties

#### **ceturtdiena, 2024. gada 31. oktobris**

Iesildīšanās, VFS viens aplis

30 š. - izvilkt caur klikeri, 3 sek.pauze, atlikt šāvienu.

30 pilni atvilcieni 60 sek., atpūta 60 sek., 10 reizes, 5 piegāfieni, 5 min atpūta starp pieg,

Atvilkta loka noturēšana 20 s, 40 s.atpūta, 10 reizes, 5 pieg., 5 min.atpūta starp pieg.

Atsildīties

#### **piektdiena, 2024. gada 1. novembris**

Iesildīšanās, VFS viens aplis

30 š. - izvilkt caur klikeri, 3 sek.pauze, atlikt šāvienu.

30 pilni atvilcieni 60 sek., atpūta 60 sek., 10 reizes, 5 piegāfieni, 5 min atpūta starp pieg,

Atvilkta loka noturēšana 20 s, 40 s.atpūta, 10 reizes, 5 pieg., 5 min.atpūta starp pieg.

Atsildīties

#### **sestdiena, 2024. gada 2. novembris**

Aktīvā atpūta, VFS - pārgājieni, sporta spēles

#### **svētdiena, 2024. gada 3. novembris**

Aktīvā atpūta, VFS - pārgājieni, sporta spēles