

# Treniņplāns SPORTA GRUPAI

## Bāzes periods

### Speciālā spēka izturības attīstības etaps

#### Speciālā spēka attīstīšanas slodzes pieaugums

**10.treniņnedēļa (2.-8.12.2024.)**

#### **pirmdiena, 2024. gada 2. decembris**

iesildīšanās, VFS viens aplis

30 š. - 18m pa tukšu vairogu, ar 5 sek. pauzi

25 atvilcieni 60 sekundēs, atpūta 60 sek.10 reizes, 5 piegājieni

Atsildīties

#### **otrdiena, 2024. gada 3. decembris**

iesildīšanās, VFS viens aplis

30 š. - 18m (15š pa punktu, 15š.pa mērķi)

25 atvilcieni 60 sekundēs, atpūta 60 sek.10 reizes, 5 piegājieni

Atvilkta loka noturēšana 30 s, 60 s.atpūta, 10 reizes, 5 pieg., 5 min.atpūta starp pieg.

Atsildīties

#### **trešdiena, 2024. gada 4. decembris**

iesildīšanās, VFS viens aplis

30 š. - 18m pa tukšu vairogu, ar 5 sek. pauzi

25 atvilcieni 60 sekundēs, atpūta 60 sek.10 reizes, 5 piegājieni

Atsildīties

#### **ceturtdiena, 2024. gada 5. decembris**

iesildīšanās, VFS viens aplis

30 š. - 18m (15š pa punktu, 15š.pa mērķi)

25 atvilcieni 60 sekundēs, atpūta 60 sek.10 reizes, 5 piegājieni

Atvilkta loka noturēšana 30 s, 60 s.atpūta, 10 reizes, 5 pieg., 5 min.atpūta starp pieg.

Atsildīties

#### **piektdiena, 2024. gada 6. decembris**

iesildīšanās, VFS viens aplis

30 š. - 18m pa tukšu vairogu, ar 5 sek. pauzi

25 atvilcieni 60 sekundēs, atpūta 60 sek.10 reizes, 5 piegājieni

Atsildīties

#### **sestdiena, 2024. gada 7. decembris**

Starts sacensībās Amazonas Open

#### **svētdiena, 2024. gada 8. decembris**

Sacensības Mani pirmie starti