

# Treniņplāns SPORTA GRUPAI

## Bāzes periods

### Speciālā spēka izturības attīstības etaps

**SFS fona līmenis**

**6.treniņnedēļa (4.-10.11.2024.)**

**pirmdiena, 2024. gada 4. novembris**

Iesildīšanās, VFS viens aplis

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

30.š. - izvilkt caur klikeri, 3 sek.pauze, šāviens.

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

Atsildīties

**otrdiena, 2024. gada 5. novembris**

Iesildīšanās, VFS viens aplis

30 š. - no 3m distances

15 pilni atvilcieni 60 sek., atpūta 60 sek., 10 reizes, 5 piegājieni, 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 6. novembris**

Iesildīšanās, VFS viens aplis

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

30.š. - izvilkt caur klikeri, 3 sek.pauze, šāviens.

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

Atsildīties

**ceturtdiena, 2024. gada 7. novembris**

Iesildīšanās, VFS viens aplis

30 š. - no 3m distances

15 pilni atvilcieni 60 sek., atpūta 60 sek., 10 reizes, 5 piegājieni, 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 8. novembris**

Iesildīšanās, VFS viens aplis

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

30.š. - izvilkt caur klikeri, 3 sek.pauze, šāviens.

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

Atsildīties

**sestdiena, 2024. gada 9. novembris**

Aktīvā atpūta, VFS - pārgājieni, sporta spēles

**svētdiena, 2024. gada 10. novembris**

Aktīvā atpūta, VFS - pārgājieni, sporta spēles