

# Treniņplāns SPORTA GRUPAI

## Bāzes periods

### Speciālā spēka izturības attīstības etaps

SFS fona līmenis

**7.treniņnedēļa (11.-17.11.2024.)**

**pirmdiena, 2024. gada 11. novembris**

Iesildīšanās, VFS viens aplis

60 š. - 18m pa mērķi

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

Atsildīties

**otrdiena, 2024. gada 12. novembris**

Iesildīšanās, VFS viens aplis

60 š. - 18m pa mērķi

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 13. novembris**

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

60 š. - 18m pa mērķi

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

Atsildīties

**ceturtdiena, 2024. gada 14. novembris**

Iesildīšanās, VFS viens aplis

60 š. - 18m pa mērķi uz rezultātu

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 15. novembris**

Iesildīšanās, VFS viens aplis

60 š. - 18m pa mērķi uz rezultātu

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

Atsildīties

**sestdiena, 2024. gada 16. novembris**

Sacensības Mani pirmie starti

**svētdiena, 2024. gada 17. novembris**

Sacensības Amazonas Indoor Open