

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Bāzes periods

Speciālā spēka izturības attīstības etaps

SFS fona līmenis

8.treniņnedēļa (18.-24.11.2024.)

pirmdiena, 2024. gada 18. novembris

SVEICIENS VALSTS SVĒTKOS!!!

otrdiena, 2024. gada 19. novembris

iesildīšanās, VFS viens aplis

60 š. - 3 vai 18m tukšu vairogu

20 pilni atvilcieni 60 sek., atpūta 60 sek., 10 reizes, 5 piegāieni, 5 min atpūta starp pieg,
Atvilkta loka noturēšana 25 s, 50 s.atpūta, 10 reizes, 5 pieg., 5 min.atpūta starp pieg.

Atsildīties

trešdiena, 2024. gada 20. novembris

iesildīšanās, VFS viens aplis

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

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

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

Atsildīties

ceturtdiena, 2024. gada 21. novembris

iesildīšanās, VFS viens aplis

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

20 pilni atvilcieni 60 sek., atpūta 60 sek., 10 reizes, 5 piegāieni, 5 min atpūta starp pieg,
Atvilkta loka noturēšana 25 s, 50 s.atpūta, 10 reizes, 5 pieg., 5 min.atpūta starp pieg.

Atsildīties

piektdiena, 2024. gada 22. novembris

iesildīšanās, VFS viens aplis

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

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

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

Atsildīties

sestdiena, 2024. gada 23. novembris

Aktīvā atpūta, VFS - pārgājieni, sporta spēles

svētdiena, 2024. gada 24. novembris

Aktīvā atpūta, VFS - pārgājieni, sporta spēles