

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Bāzes periods

Speciālā spēka izturības attīstības etaps

SFS fona līmenis

9.treniņnedēļa (25.11.-1.12.2024.)

pirmdiena, 2024. gada 25. novembris

lesildīšanās, VFS viens aplis

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

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

Atsildīties

otrdiena, 2024. gada 26. novembris

lesildīšanās, VFS viens aplis

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

20 pilni atvilcieni 60 sek., atpūta 60 sek., 10 reizes, 5 piegājieni, 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 27. novembris

lesildīšanās, VFS viens aplis

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

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

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

Atsildīties

ceturtdiena, 2024. gada 28. novembris

lesildīšanās, VFS viens aplis

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

20 pilni atvilcieni 60 sek., atpūta 60 sek., 10 reizes, 5 piegājieni, 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 29. novembris

lesildīšanās, VFS viens aplis

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

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

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

Atsildīties

sestdiena, 2024. gada 30. novembris

Aktīvā atpūta, VFS - pārgājieni, sporta spēles

svētdiena, 2024. gada 1. decembris

Aktīvā atpūta, VFS - pārgājieni, sporta spēles