

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Bāzes periods

Speciālā spēka izturības attīstības etaps

Speciālā spēka izturības attīstīšana

11.treniņnedēļa (16.-22.12.2024.)

pirmdiena, 2024. gada 16. decembris

Iesildīšanās, VFS viens aplis

60 š. - 18m pa tukšu vairogu

Atvilkta loka noturēšana 45 s, 90 s.atpūta, 10 reizes, 4 pieg., 5 min.atpūta starp pieg.

Atsildīties

otrdiena, 2024. gada 17. decembris

Iesildīšanās, VFS viens aplis

90 š. - 18m (30š pa tukšu vairogu, 30š pa punktu, 30š.pa mērķi)

Atvilkta loka noturēšana 45 s, 90 s.atpūta, 10 reizes, 4 pieg., 5 min.atpūta starp pieg.

Atsildīties

trešdiena, 2024. gada 18. decembris

Iesildīšanās, VFS viens aplis

60 š. - 18m (pa mērķi, iztēmējoties sarkanajā uz 3)

Atvilkta loka noturēšana 45 s, 90 s.atpūta, 10 reizes, 4 pieg., 5 min.atpūta starp pieg.

Atsildīties

ceturtdiena, 2024. gada 19. decembris

Iesildīšanās, VFS viens aplis

90 š. - 18m (30š pa tukšu vairogu, 30š pa punktu, 30š.pa mērķi)

Atvilkta loka noturēšana 45 s, 90 s.atpūta, 10 reizes, 4 pieg., 5 min.atpūta starp pieg.

Atsildīties

piektdiena, 2024. gada 20. decembris

Iesildīšanās, VFS viens aplis

60 š. - 18m (pa mērķi, iztēmējoties sarkanajā uz 9)

Atvilkta loka noturēšana 45 s, 90 s.atpūta, 10 reizes, 4 pieg., 5 min.atpūta starp pieg.

Atsildīties

sestdiena, 2024. gada 21. decembris

Aktīvā atpūta, VFS - pārgājieni, sporta spēles

svētdiena, 2024. gada 22. decembris

Aktīvā atpūta, VFS - pārgājieni, sporta spēles