

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Bāzes periods

Speciālā spēka izturības attīstības etaps

Speciālā spēka izturības attīstīšana maksimālā slodzē

14.treniņnedēļa (30.12.2024.-05.01.2025.)

pirmdiena, 2024. gada 30. decembris

Iesildīšanās, VFS viens aplis

60 š. - 18m pa mērķi

Atvilktā loka noturēšana 55 s, 110 s.atpūta, 10 reizes, 2 pieg., 5 min.atpūta starp pieg.

Atsildīties

otrdiena, 2024. gada 31. decembris

trešdiena, 2025. gada 1. janvāris

LAIMĪGU JAUNO GADU!

ceturtdiena, 2025. gada 2. janvāris

Iesildīšanās, VFS viens aplis

60 š. - 18m pa mērķi

Atvilktā loka noturēšana 55 s, 110 s.atpūta, 10 reizes, 2 pieg., 5 min.atpūta starp pieg.

Atsildīties

piektdiena, 2025. gada 3. janvāris

Iesildīšanās, VFS viens aplis

60 š. - 18m pa mērķi

Atvilktā loka noturēšana 55 s, 110 s.atpūta, 10 reizes, 2 pieg., 5 min.atpūta starp pieg.

Atsildīties

sestdiena, 2025. gada 4. janvāris

Sacensības Mani pirmie starti

svētdiena, 2025. gada 5. janvāris

Sacensības AmazonasOpen