

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Bāzes periods

Speciālā spēka izturības attīstības etaps

Speciālā spēka izturības attīstīšana maksimālā slodzē

16.treniņnedēļa (06.-12.01.2025.)

pirmdiena, 2025. gada 6. janvāris

Iesildīšanās, VFS viens aplis

60 š. - 18m pa mērķi

Atvilkta loka noturēšana 60 s, 120 s.atpūta, 10 reizes, 1 pieg.

Atsildīties

otrdiena, 2025. gada 7. janvāris

Iesildīšanās, VFS viens aplis

60 š. - 18m pa mērķi

Atvilkta loka noturēšana 60 s, 120 s.atpūta, 10 reizes, 1 pieg.

Atsildīties

trešdiena, 2025. gada 8. janvāris

Iesildīšanās, VFS viens aplis

60 š. - 18m pa mērķi

Atvilkta loka noturēšana 60 s, 120 s.atpūta, 10 reizes, 1 pieg.

Atsildīties

ceturtdiena, 2025. gada 9. janvāris

Iesildīšanās, VFS viens aplis

60 š. - 18m pa mērķi

Atvilkta loka noturēšana 60 s, 120 s.atpūta, 10 reizes, 1 pieg.

Atsildīties

piektdiena, 2025. gada 10. janvāris

Ceļā uz BČ Ventspilī

sestdiena, 2025. gada 11. janvāris

Starts BČ Ventspilī

svētdiena, 2025. gada 12. janvāris

Starts BČ Ventspilī