

# Treniņplāns SPORTA GRUPAI

## Sagatavošanas periods

### Šaušanas tehnikas pilnveidošana

#### C palielināšana, profilaktiskie vingrinājumi

16.treniņnedēļa (13.-19.01.2025.)

#### **pirmdiena, 2025. gada 13. janvāris**

Iesildīšanās, VFS viens aplis  
200 š. - 18m pa tukšu vairogu  
Atsildīties

#### **otrdiena, 2025. gada 14. janvāris**

Iesildīšanās, VFS viens aplis  
110 š. - 18m pa T.punktu  
90š - šāviena profilakse (30š bez klikera, 30š izvikt caur klikeri un atlikt, 30š ar 3sek.pauzi)  
Atsildīties

#### **trešdiena, 2025. gada 15. janvāris**

Iesildīšanās, VFS viens aplis  
110 š. - 18m pa T.punktu  
90š - šāviena profilakse (30š bez klikera, 30š izvikt caur klikeri un atlikt, 30š ar 3sek.pauzi)  
Atsildīties

#### **ceturtdiena, 2025. gada 16. janvāris**

Iesildīšanās, VFS viens aplis  
110 š. - 18m pa T.punktu  
90š - šāviena profilakse (30š bez klikera, 30š izvikt caur klikeri un atlikt, 30š ar 3sek.pauzi)  
Atsildīties

#### **piektdiena, 2025. gada 17. janvāris**

Iesildīšanās, VFS viens aplis  
110 š. - 18m pa T.punktu  
90š - šāviena profilakse (30š bez klikera, 30š izvikt caur klikeri un atlikt, 30š ar 3sek.pauzi)  
Atsildīties

#### **sestdiena, 2025. gada 18. janvāris**

Tiesnešu seminārs

#### **svētdiena, 2025. gada 19. janvāris**

Tiesnešu seminārs - Treniņšacensības LJČ

#### ***Psiholoģiskā sagatavošana (pilda visi, mājās, pirms natsmiera):***

Vingr. "Pulksteņa vērošana" - ērti apsēsties pie galda pretī pulkstenim, koncentrēt skatu uz sekunžu rādītāju, pavadīt sekunžu rādītāju ar skatienu 3 min., brīdī, kad sekunžu rādītājs šķērso 12 - uzsist pa galdu, 4 un 5 min. - uzsist pa galdu ik pēc 5 sek., 6 un 7 min. - uzsist pa galdu ik pēc 5, 10, 5, 10 utt sek., 8 un 9 min. - uzsist pa galdu ik pēc 5, 10, 15, 5, 10, 15 utt sek., 10 min. aizvērt acis, padomāt vai izdevās koncentrēties, vai "iezagās" garajos intervālos blakus domas un vai spējāt viņas "aizraidīt", vai spējāt izturēt noteikto klauvēšanas režīmu.