

# Treniņplāns SPORTA GRUPAI

## Sagatavošanas periods

### Šaušanas tehnikas pilnveidošana

#### C palielināšana, profilaktiskie vingrinājumi

#### 17.treniņnedēļa (20.-26.01.2025.)

##### **pirmdiena, 2025. gada 20. janvāris**

lesildīšanās, 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

##### **otrdiena, 2025. gada 21. janvāris**

lesildīšanās, 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 22. janvāris**

lesildīšanās, 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 23. janvāris**

lesildīšanās, 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 24. janvāris**

lesildīšanās, 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 25. janvāris**

Aktīvā atpūta, VFS - pārgājieni, sporta spēles, dalība lokālās loka šaušanas sacensībās.

##### **svētdiena, 2025. gada 26. janvāris**

Aktīvā atpūta, VFS - pārgājieni, sporta spēles, dalība lokālās loka šaušanas sacensībās.