

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Sagatavošanas periods

Šaušanas tehnikas pilnveidošana

Gatavošanās LV čempionātam, profilaktiskie vingrinājumi

18.treniņnedēļa (27.01.-02.02.2025.)

pirmdiena, 2025. gada 27. janvāris

lesildīšanās, VFS viens aplis

110 š. - 18m pa mērķi

90š - šāvienu profilakse (30š bez klikera, 30š izvikt caur klikeri un atlikt, 30š ar 3sek.pauzi)

Atsildīties

otrdiena, 2025. gada 28. janvāris

lesildīšanās, VFS viens aplis

110 š. - 18m pa mērķi

90š - šāvienu profilakse (30š bez klikera, 30š izvikt caur klikeri un atlikt, 30š ar 3sek.pauzi)

Atsildīties

trešdiena, 2025. gada 29. janvāris

lesildīšanās, VFS viens aplis

110 š. - 18m pa mērķi

90š - šāvienu profilakse (30š bez klikera, 30š izvikt caur klikeri un atlikt, 30š ar 3sek.pauzi)

Atsildīties

ceturtdiena, 2025. gada 30. janvāris

lesildīšanās, VFS viens aplis

110 š. - 18m pa mērķi

90š - šāvienu profilakse (30š bez klikera, 30š izvikt caur klikeri un atlikt, 30š ar 3sek.pauzi)

Atsildīties

piektdiena, 2025. gada 31. janvāris

lesildīšanās, VFS viens aplis

110 š. - 18m pa mērķi

90š - šāvienu profilakse (30š bez klikera, 30š izvikt caur klikeri un atlikt, 30š ar 3sek.pauzi)

Atsildīties

sestdiena, 2025. gada 1. februāris

Latvijas paračempionāts telpās

svētdiena, 2025. gada 2. februāris

MPS un Amazonas Open