

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Sagatavošanas periods

Šaušanas tehnikas pilnveidošana

Gatavošanās LV čempionātam, profilaktiskie vingrinājumi 19.treniņnedēļa (03.-09.02.2025.)

pirmdiena, 2025. gada 3. februāris

Iesildīšanās, VFS viens aplis

180š - šāviena profilakse (60š bez klikera, 60š izvikt caur klikeri un atlikt, 60š ar 3sek.pauzi)

Atsildīties

otrdiena, 2025. gada 4. februāris

Iesildīšanās, VFS viens aplis

180š - šāviena profilakse (60š bez klikera, 60š izvikt caur klikeri un atlikt, 60š ar 3sek.pauzi)

Atsildīties

trešdiena, 2025. gada 5. februāris

Iesildīšanās, VFS viens aplis

180š - šāviena profilakse (60š bez klikera, 60š izvikt caur klikeri un atlikt, 60š ar 3sek.pauzi)

Atsildīties

ceturtdiena, 2025. gada 6. februāris

Iesildīšanās, VFS viens aplis

180š - šāviena profilakse (60š bez klikera, 60š izvikt caur klikeri un atlikt, 60š ar 3sek.pauzi)

Atsildīties

piektdiena, 2025. gada 7. februāris

Iesildīšanās, VFS viens aplis

180š - šāviena profilakse (60š bez klikera, 60š izvikt caur klikeri un atlikt, 60š ar 3sek.pauzi)

Atsildīties

sestdiena, 2025. gada 8. februāris

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

svētdiena, 2025. gada 9. februāris

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

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

Vingrinājums "Pasīvā domāšana"

Ieregulējam taimeris, lai signalzē ik pēc 60 sek., aizveram acis, ieņemam ērtu pozu, atbrīvojami. 60 sek.

Jaujam domām brīvi plūst caur apziņu, neveidojot domu ķēdes. 60 sekunde atpūšamies.

Atkārtojam vingrinājumu 10 reizes (kopā 20 min.).