

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Sagatavošanas periods

Šaušanas tehnikas pilnveidošana

Gatavošanās LV čempionātam

20.treniņnedēļa (10.-16.02.2025.)

pirmdiena, 2025. gada 10. februāris

Iesildīšanās, VFS viens aplis

180š - sac.vingrinājums 6 distances, inventāra regulācija

Atsildīties

otrdiena, 2025. gada 11. februāris

Iesildīšanās, VFS viens aplis

180š - sac.vingrinājums 6 distances, inventāra regulācija

Atsildīties

trešdiena, 2025. gada 12. februāris

Iesildīšanās, VFS viens aplis

180š - sac.vingrinājums 6 distances, inventāra regulācija

Atsildīties

ceturtdiena, 2025. gada 13. februāris

Iesildīšanās, VFS viens aplis

180š - sac.vingrinājums 6 distances, inventāra regulācija

Atsildīties

piektdiena, 2025. gada 14. februāris

Celā uz Latvijas čempionātu Ventspilī

sestdiena, 2025. gada 15. februāris

Latvijas čempionāts

svētdiena, 2025. gada 16. februāris

Latvijas čempionāts

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

Vingrinājums "Pasīvā domāšana"

Ieregulējam taimerī, lai signalzē ik pēc 60 sek., aizveram acis, ieņemam ērtu pozu, atbrīvojamies. 60 sek.

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

Atkārtojam vingrinājumu 10 reizes (kopā 20 min.).