

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Sagatavošanas periods

Šaušanas tehnikas pilnveidošana

Profilaktiskie vingrinājumi

21.treniņnedēļa (17.-23.02.2025.)

pirmdiena, 2025. gada 17. 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 18. 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 19. 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 20. 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 21. 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 22. februāris

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

svētdiena, 2025. gada 23. februāris

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

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

Vingr. "**Dzeņ elpošana**" - ērti nostājami, kājas plecu platumā, ceļgali nedaudz ieliekti, atslābinam kaklu, plecus, rokas, lūpas "vieglā" smaidā, koncentrējamies uz vēdera muskulatūras (presītes) kustību sasprindzinot un atslābinot to, dziļi ieelpojam virzot diafragmu pie nabas, sajūtam kā palielinās vēdera apjoms, pie tam saglabājam krūšu kurvi un rokas atslābinātā stāvoklī, pieļaujot minimālu krūša kurvja kustību un nekādu plecu kustību Lēnam izelpojam. Nedaudz pastaigājam sajūtot smagumu, jo muskuļi ir atslābināti. Koncentrējamies uz uzdevumu un atkārtojam vingrinājumu 10 reizes. (Šis ĻOTI NODER sacensību apstākļos, lai kritiskā brīdī (piem.pirms izšķiršāviena) nomierinātos).