

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Sagatavošanas periods

Sacensību vingrinājumi

Gatavošanās LJČ

22.treniņnedēļa (24.02.-02.03.2025.)

pirmdiena, 2025. gada 24. februāris

Iesildīšanās, VFS viens aplis

180š - šāviena uz rezultātu (6 distances)

Atsildīties

otrdiena, 2025. gada 25. februāris

Iesildīšanās, VFS viens aplis

180š - šāviena uz rezultātu (6 distances)

Atsildīties

trešdiena, 2025. gada 26. februāris

Iesildīšanās, VFS viens aplis

180š - šāviena uz rezultātu (6 distances)

Atsildīties

ceturtdiena, 2025. gada 27. februāris

Iesildīšanās, VFS viens aplis

180š - šāviena uz rezultātu (6 distances)

Atsildīties

piektdiena, 2025. gada 28. februāris

Iesildīšanās, VFS viens aplis

180š - šāviena uz rezultātu (6 distances)

Atsildīties

sestdiena, 2025. gada 1. marts

Starts LJČ

svētdiena, 2025. gada 2. marts

Starts MPS vai AO

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

Vingr. "**Dzeņ elpošana**" - ērti nostājamies, 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).