

# 21 - dniowy trening przedstartowy

<p>Dzień - 21 2 - 2,5 godz. mocny</p> <p>Trening wytrzymałościowy o dużej objętości</p> <p>Dużo złożeń, w tym złożeń bezstrzałowych (1 strzał na 3 złozenia) Długie złozenia. Długie przetrzymania po strzale.</p>	<p>Dzień - 20 2 - 2,5 godz. mocny</p> <p>Trening wytrzymałościowy o dużej objętości</p> <p>Dużo złożeń, w tym złożeń bezstrzałowych (1 strzał na 3 złozenia) Długie złozenia. Długie przetrzymania po strzale. Uwaga! Notować błędy!</p>	<p>Dzień - 19 3 godz. max. mocny</p> <p>Trening wytrzymałościowy ogólny</p> <p>Bardzo długie złozenia i przetrzymania po strzale do maksymalnego zmęczenia.</p>	<p>Dzień - 18 1 godz.</p> <p>Trening poza strzelnicą</p> <p>Sprawność ogólna Kondycja (np. bieg, rower, pływanie)</p>	<p>Dzień - 17 2 - 2,5 godz. mocny</p> <p>Trening techniczny dotyczący elementów zanotowanych podczas jednostek treningowych – 21 do – 19</p> <p>Normalne złozenia</p>	<p>Dzień - 16 1,5 - 2 godz. średni</p> <p>Trening techniczno-taktyczny</p> <p>(np. zejścia ze stanowiska w trakcie strzelania)</p>	<p>Dzień - 15 2 - 2,5 godz. mocny</p> <p>Trening techniczno –taktyczny</p> <p>Zadania do realizacji Serie oceniane</p>
<p>Dzień - 14 1 godz.</p> <p>Trening bezstrzałowy</p> <p>Sprawność ogólna Kondycja (np. bieg, rower, pływanie)</p> <p>ok. 30 złożeń bezstrzałowych</p>	<p>Dzień - 13 1,5 - 2 godz. średni</p> <p>Trening techniczny</p> <p>Dotyczy elementów dopracowywanych w ostatnich treningach.</p>	<p>Dzień - 12 2 - 2,5 godz. mocny</p> <p>Trening techniczno – wytrzymałościowy</p> <p>np. 10 strz. + wytrz. 60 sek. 10 strz. + wytrz. 30 sek. 10 strz. + wytrz. 15 sek.</p>	<p>Dzień - 11 1 godz.</p> <p>Trening bezstrzałowy</p> <p>Sprawność ogólna Kondycja (np. bieg, rower, pływanie)</p> <p>ok. 30 złożeń bezstrzałowych</p>	<p>Dzień - 10 2,5x konkur. mocny</p> <p>Trening techniczny</p> <p>Strzelanie w tempie Pełna kontrola czasów złożeń, momentu strzału, i wytrzymania po strzale. Praca nad elementami techniki strzału</p>	<p>Dzień - 9 1,5 - 2 godz. średni</p> <p>Trening techniczno-taktyczny</p> <p>Dużo różnych zadań (np. max. liczba 10-ek) Zadania przerywane zejściami ze stanowiska</p>	<p>Dzień - 9 1,5x konkur. SPRAWDZIAN</p> <p>Strzelamy 1,5 konkurencji (np. Kpn90)</p> <p>Po konkurencji zapisujemy zauważone w trakcie strzelania błędy</p>
<p>Dzień - 7 1 - 1h 15 min. lekki</p> <p>Dopracowanie elementów techniki, tempa i rytmu strzelania Praca <u>tylko</u> nad błędami zanotowanymi podczas sprawdzianu Mało strzałów Realizować krótkie ale trudne zadania np. - max. punktów w serii - min. strz. na 10 10-ek</p>	<p>Dzień - 6 1 - 1h 15 min. lekki</p> <p>Dopracowanie elementów techniki, tempa i rytmu strzelania Praca <u>tylko</u> nad błędami zanotowanymi podczas sprawdzianu Mało strzałów Realizować krótkie ale trudne zadania np. - max. punktów w serii - min. strz. na 10 10-ek</p>	<p>Dzień - 5 1 - 1h 15 min. lekki</p> <p>Dopracowanie elementów techniki, tempa i rytmu strzelania Praca <u>tylko</u> nad błędami zanotowanymi podczas sprawdzianu Mało strzałów Realizować krótkie ale trudne zadania np. - max. punktów w serii - min. strz. na 10 10-ek</p>	<p>Dzień - 4 1 - 1h 15 min. lekki</p> <p>Dopracowanie elementów techniki, tempa i rytmu strzelania Praca <u>tylko</u> nad błędami zanotowanymi podczas sprawdzianu Mało strzałów Realizować krótkie ale trudne zadania np. - max. punktów w serii - min. strz. na 10 10-ek</p>	<p>Dzień - 3 1 - 1h 15 min. lekki</p> <p>Dopracowanie elementów techniki, tempa i rytmu strzelania Praca <u>tylko</u> nad błędami zanotowanymi podczas sprawdzianu Mało strzałów Realizować krótkie ale trudne zadania np. - max. punktów w serii - min. strz. na 10 10-ek</p>	<p>Dzień - 2</p> <p>Trening taktyczny</p> <p>Przypomnienie przepisów Zaplanowanie strzałań Trening mentalny</p> <p>Przygotowanie i sprawdzenie wyposażenia</p>	<p>Dzień - 1</p> <p>Wjazd na zawody</p>
						<p>Dzień 0</p> <p>ZAWODY</p>

**UWAGA!**

Pracując nad wybranymi elementami procedury oddawania strzału lub postawy należy korzystać z tabeli rejestru środków treningowych oraz tarcz treningowych

		Elementy budowania postawy i procedury oddawania strzału													
Środki treningowe		Postawa	Statyka	Rozluźnienie mięśni	Oddychanie i rytm serca	Zgrywanie przyrządów celowniczych	Praca na jęz. spust.	Przedłużone celowanie	Odporność psychiczna	Relaksacja	Afirmacja	Wizualizacja	Koncentracja	Osiągnięcie "Stanu Wyciszenia"	Czyszczenie pamięci
1	Złożenia bezstrzałowe do tarczy														
2	Złożenia bezstrzałowe z zamkniętymi oczami														
3	Złożenia bezstrzałowe przetrzymane w czasie														
4	Złożenia bezstrzałowe za nitkami pionowymi														
5	Złożenia bezstrzałowe przed lustrem														
6	Złożenia bezstrzałowe w zaciemnionym pomieszczeniu														
7	Złożenia bezstrzałowe stojąc na napompowanym materacu														
8	Strzelanie do tarczy stojąc na napompowanym materacu														
9	Strzelanie do pustego wychwytywacza														
10	Strzelanie do białego ekranu														
11	Strzelanie do tarczy otworowej 0														
12	Strzelanie do tarczy bez jej przyciągania														
13	Rekord N x "10-ka" w minimum strzałów														
14	Max. zużycie tarcz w 20 min (zmiana tarczy po 10-toe)														
15	Strzelanie do tarczy treningowej paskowej I														
16	Strzelanie do tarczy treningowej paskowej –														
17	Strzelanie do tarczy treningowej krzyżowej +														
18	Strzelanie z laserem														
19	N x (2 próbne + 5 ocenianych) z zejściem ze stanowiska														
20	N x (5 w tarczę otworową + 3 oceniane)														
21	Kpn20/30/40/60 z wybranymi tarczami do oceny														
22	Finał z komendami														
23	Strzelanie z ograniczonym czasem														
24	Strzelanie z samo-oceną notowane w tabeli przez trenera														
25	Strzelanie ze zmianą stanowisk														
26	Złożenia na "lewą" rękę														
27	Strzelanie bez strzałów próbnych														
28	Strzelanie pełnych konkurencji														
29	Strzelanie bez kurtki strzeleckiej														
30	Strzelanie bez butów														
31	Złożenia stojąc na jednej nodze														
32	Strzelanie stojąc na jednej nodze														
33	Strzelanie do tarczy treningowej rozmytej 0														
34	Zawody "ono-to-one" wygrywa zawodnik z przewagą 2 pkt.														
35	Strzelanie do tarcz powiększonych (wyrównywanie szans)														
36	Strzelanie do tarcz pomniejszonych														
37	Strzelanie z mniejszej odległości do korygowanych tarcz														
38	Strzelanie na skupienie (rozregulować przyrządy)														
39	Strzelanie do tarczy bez pierścieni ocenianych														
40	Strzelanie z wkręcaniem przyrządów														
41	Strzelanie z podwójnym złożeniem														
42	Strzelanie na rytm (odlicza trener lub zawodnik)														
43	Strzelanie przy zmienionych warunkach oświetlenia														
44	Strzelanie do tarcz o różnej fakturze														

- UWAGA!**
- a. Podczas jednostki treningowej nie można trenować więcej niż dwa elementy budowy postawy i procedury oddawania strzału.
  - b. Tabelę należy realizować starając się zachować kolejność kolumn od C do P.
  - c. Stosowanie wybranych środków treningowych powinno być różnorodne, tak by równomiernie wypełniane były poszczególne obszary tabeli.
  - d. Na kolejnych stronach arkusza danego zawodnika należy wpisywać uwagi dotyczące konkretnych treningów.

# TARCZE TRENINGOWE





