

PRIPRAVE 3D REPREZENTANCE 2010

tekmovanja

| | | |
|---------------------------|-----------------|------------------|
| * 21.-22. avgust | 3D EAA | Bjelovar Hrvaska |
| 28. avgust | 3D | Turjak |
| 03. -05. september | priprave | Podolnica |
| 18. september | 3D | Loznica |
| 25. – 26. september | DP 3D | Ulovka |
| 02. oktober | 3D prijateljska | Logatec |

psihološka in tehnična priprava

- tekmovalci trenirajo tehniko streljanja individualno,
- formo preiskujejo na zgoraj navedenih tekmovanjih,
- predavanje o psihološki pripravi na evropsko prvenstvo, bo v soboto **04.09.2010** predavala mag. Katja Čavničar.

PROGRAM PRIPRAV - 03. -05. september, Podolnica

petek, 03. 09. 2010

8.30 - 9.00 prihod na strelišče v Podolnico, pozdrav vodje programa
9.00 lahki tek, hitra hoja
9.30 lokostrelske vaje - ogrevanje
10.00 razporeditev v skupine - streljanje na lica
11.00 vizualizacija tarč
12.00 odmor in osvežitev
12.30 ogrevanje, streljanje 20 3D tarč, individualna izbira razdalj
14.30 kosilo
16.00 ogrevanje, streljanje 20 3D tarč, določena razdalja
18.00 analiza dela

sobota, 04. 09. 2010

8.30 - 9.00 prihod v Športni park Horjul
9.00 predavanje »Predtekmovalna stanja in psihološka priprava na tekmovanje«, mag. Katja Čavničar
11.00 vprašanja - odgovori predavateljice
12.00 lokostrelske vaje - ogrevanje
12.30 ogrevanje, razporeditev v skupine - streljanje na 20 3D tarč – poudarek na vizualizaciji
14.30 kosilo
16.00 ogrevanje, streljanje 20 3D tarč
18.00 analiza dela

nedelja, 05. 09. 2010

8.30 - 9.00 prihod na strelišče v Podolnico
9.00 lahki tek, hitra hoja
9.30 lokostrelske vaje - ogrevanje
10.00 ogrevanje, razporeditev v skupine - streljanje 20 tarč - merjenje časa streljanja
13.00 kosilo
14.30 ogrevanje
15.00 **streljanje final na 8 3D tarč**
17.00 analiza dela in zaključek

*** za vse reprezentante je streljanje na postavljeni progi v Podolnici mogoče od priprav do odhoda na EP.**

Vseh navedenih tekmovanj in priprav, ki niso označena z zvezdico naj se reprezentanti udeležijo, morebitne izostanke dogovorite z vodjem programa.

vodja 3D programa: Slavko Turšič
Pripravila: Darja Rožmanec