

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