

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Bāzes periods

Vispārējās fiziskās sagatavotības etaps

Veselības pārbaudes, SFS testi

1.treniņnedēļa (30.09.-06.10.2024.)

pirmdiena, 2024. gada 30. septembris

Trenažieru zāles, peldbaseina apmeklējums, sporta sēles

Vizīte pie sporta ārsta

otrdiena, 2024. gada 1. oktobris

Iesildīšanās

Iepazīšanās ar VFS vingrinājumu izpildes tehniku - 2 apļi

SFS tests - 3X pilni atvilcieni 60 sek.laikā, 3X atvilktā loka maksimālā noturēšana

Atsildīties

trešdiena, 2024. gada 2. oktobris

Trenažieru zāles, peldbaseina apmeklējums, sporta sēles

Vizīte pie sporta ārsta

ceturtdiena, 2024. gada 3. oktobris

Iesildīšanās

VFS vingrinājumi - 4 apļi

SFS tests - 3X pilni atvilcieni 60 sek.laikā, 3X atvilktā loka maksimālā noturēšana

Atsildīties

piektdiena, 2024. gada 4. oktobris

Trenažieru zāles, peldbaseina apmeklējums, sporta sēles

Vizīte pie sporta ārsta

sestdiena, 2024. gada 5. oktobris

Aktīvā atpūta - ekskursijas, pārgājieni, sarīkojumu dejas...

svētdiena, 2024. gada 6. oktobris

Aktīvā atpūta - ekskursijas, pārgājieni, sarīkojumu dejas...