

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Pārejas periods

Vispārējās fiziskās sagatavotības etaps

VFS vingrinājumi sasniedz pamatslodzi

2.treniņnedēļa (7.-13.10.2024.)

pirmdiena, 2024. gada 7. oktobris

Trenažieru zāles, peldbaseina apmeklējums, sporta spēles

otrdiena, 2024. gada 8. oktobris

Iesildīšanās

VFS vingrinājumi - 6 apļi

Atsildīties

trešdiena, 2024. gada 9. oktobris

Trenažieru zāles, peldbaseina apmeklējums, sporta spēles

ceturtdiena, 2024. gada 10. oktobris

Iesildīšanās

VFS vingrinājumi - 8 apļi

Atsildīties

piektdiena, 2024. gada 11. oktobris

Trenažieru zāles, peldbaseina apmeklējums, sporta spēles

sestdiena, 2024. gada 12. oktobris

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

svētdiena, 2024. gada 13. oktobris

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