

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Pārejas periods

Vispārējās fiziskās sagatavotības etaps

VFS vingrinājumi pamatslodzē

3.treniņnedēļa (14.-20.10.2024.)

pirmdiena, 2024. gada 14. oktobris

Trenažieru zāles, peldbaseina apmeklējums, sporta spēles

otrdiena, 2024. gada 15. oktobris

Iesildīšanās

VFS vingrinājumi - 8 apļi

Atsildīties

trešdiena, 2024. gada 16. oktobris

Trenažieru zāles, peldbaseina apmeklējums, sporta spēles

ceturtdiena, 2024. gada 17. oktobris

Iesildīšanās

VFS vingrinājumi - 8 apļi

Atsildīties

piektdiena, 2024. gada 18. oktobris

Trenažieru zāles, peldbaseina apmeklējums, sporta spēles

sestdiena, 2024. gada 19. oktobris

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

svētdiena, 2024. gada 20. oktobris

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