

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Pārejas periods

Vispārējās fiziskās sagatavotības etaps

VFS vingrinājumi pamatslodzē

4.treniņnedēļa (21.-27.10.2024.)

pirmdiena, 2024. gada 21. oktobris

Trenažieru zāles, peldbaseina apmeklējums, sporta spēles

otrdiena, 2024. gada 22. oktobris

Iesildīšanās

VFS vingrinājumi - 8 apļi

Atsildīties

trešdiena, 2024. gada 23. oktobris

Trenažieru zāles, peldbaseina apmeklējums, sporta spēles

ceturtdiena, 2024. gada 24. oktobris

Iesildīšanās

VFS vingrinājumi - 8 apļi

Atsildīties

piektdiena, 2024. gada 25. oktobris

Trenažieru zāles, peldbaseina apmeklējums, sporta spēles

sestdiena, 2024. gada 26. oktobris

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

svētdiena, 2024. gada 27. oktobris

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