

# Treniņplāns SPORTA GRUPAI

## Bāzes periods

### Speciālā spēka izturības attīstības etaps

#### Speciālā spēka izturības attīstīšana submaksimālā slodzē

**13.treniņnedēļa (23.-29.12.2024.)**

**pirmdiena, 2024. gada 23. decembris**

Iesildīšanās, VFS viens aplis

60 š. - 18m pa T.punktu

Atvilkta loka noturēšana 50s, 100s.atpūta, 10 reizes, 3 pieg., 5 min.atpūta starp pieg.

Atsildīties

**otrdiena, 2024. gada 24. decembris**

**trešdiena, 2024. gada 25. decembris**

**ceturtdiena, 2024. gada 26. decembris**

# **PRIECĪGUS ZIEMASSVĒTKUS!**

**piektdiena, 2024. gada 27. decembris**

Iesildīšanās, VFS viens aplis

60 š. - 18m pa T.punktu

Atvilkta loka noturēšana 50s, 100s.atpūta, 10 reizes, 3 pieg., 5 min.atpūta starp pieg.

Atsildīties

**sestdiena, 2024. gada 28. decembris**

Aktīvā atpūta, VFS - pārgājieni, sporta spēles

**svētdiena, 2024. gada 29. decembris**

Aktīvā atpūta, VFS - pārgājieni, sporta spēles