1. **NEDĒĻA INDIVIDUĀLAIS DARBS NO 16. – 22.MARTAM**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | PIRMDIENA | OTRDIENA | TREŠDIENA | CETURTDIENA | PIEKTDIENA | SESTDIENA | SVĒTDIENA |
| 2008 | 1.Skrējiens 20 min  2.Vingošana 5 min  (visam ķermenim)  3.Spēka treniņš  <https://www.youtube.com/watch?v=bQKIczEj8m4> | 1.Skrējiens 20 min  2.Lokanības uzd.(15-20min)  Skaidrojums zemāk. | 1.Skrējiens 20 min  2.Fizioterapeites VIDEO. 10X  Skaidrojums zemāk. | 1.Skrējiens 20 min.  2. Vingrošana 5 min  3.Līdzsvara uzd. VIDEO. 10X | Skatīt - PIRMDIENA | Sastādi programmu pats:  Skriešana 10-15 min  Galvenā daļa 15-20  Atsildīšanā 5-10 min | PICA |
| 2006 | 1.Skrējiens 30 min  2.Vingošana 5 min  (visam ķermenim)  3.Spēka treniņš  <https://www.youtube.com/watch?v=bQKIczEj8m4> | 1.Skrējiens 30 min  2.Lokanības uzd.(15-20min)  Skaidrojums zemāk. | 1.Skrējiens 30 min  2.Fizioterapeites VIDEO. 12X  Skaidrojums zemāk | 1.Skrējiens 20 min.  2. Vingrošana 5 min  3.Līdzsvara uzd. VIDEO. 12X | Skatīt - PIRMDIENA | Sastādi programmu pats:  Skriešana 10-15 min  Galvenā daļa 15-20  Atsildīšanā 5-10 min | PICA |
| 2004 | 1.Skrējiens 40 min  2.Vingošana 5 min  (visam ķermenim)  3.Spēka treniņš  <https://www.youtube.com/watch?v=IeGrTqW5lek> | 1.Skrējiens 40 min  2.Lokanības uzd.(15-20min)  Skaidrojums zemāk. | 1.Skrējiens 40 min  2.Fizioterapeites VIDEO. 16X  Skaidrojums zemāk | 1.Skrējiens 20 min.  2. Vingrošana 5 min  3.Līdzsvara uzd. VIDEO. 16X | Skatīt - PIRMDIENA | Sastādi programmu pats:  Skriešana 10-15 min  Galvenā daļa 15-20  Atsildīšanā 5-10 min | PICA |

**VINGROŠANA (5 min):** pēdas-ikri, ceļi un iegurnis, izklupiens uz priekšu un sāniem, gurnu apļošana, mugura - noliecieni uz priekšu, sāniem, roku vēzieni un apļošanas plecu un krūšu daļā vai kāriens pie stieņa.

**PIEVĒRSIET UZMANĪBU !!!** uzdevumu izpildes kvalitātei.

**LOKANĪBAS UZDEVUMI:** Tie paši uzdevumi, kas vingrošanā. Pastiprinātu uzmanību pievēršot tām ķermeņa daļām, kurās ir zema vai apgrūtināta kustību amplitūda. Katra uzdevuma i(estiept un turēt)izpildes laiks 30-40 sek !!!

**FIZIOTERAPEITES VIDEO:** Katrā no 4 video ir vairāki uzdevumi. Klausīties, skatīties un izpildīt. Katrai grupai ir savs atkārtojumu skaits.

**2.un 3. NEDĒĻA INDIVIDUĀLAIS DARBS NO 23. – 29.MARTAM, UN 30.MARTA-5.APRĪLIM.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | PIRMDIENA | OTRDIENA | TREŠDIENA | CETURTDIENA | PIEKTDIENA | SESTDIENA | SVĒTDIENA |
| 2008 | 1.Skrējiens 15 min  Dinamiskā vingrošana 5min  Kāpinājums 6X100m  2. spēka treniņš  (skaidrojums zemāk)  3.stiepšanās kompleks 7-8 min | 1.Skrējiens 25 min  2.Lokanības uzd.(15-20min)  Skaidrojums augstāk. | 1.Skrējiens 15 min  Dinamiskā vingrošana 5min  Kāpinājums 6X100m  2.Fizioterapeites VIDEO. 10X  Skaidrojums augstāk.  3.Līdzsvara uzd. VIDEO. 10X | 1.Skrējiens 25 min.  Dinamiskā vingrošana 5min  2.Planki:  Skaidrojums zemāk | Skatīt - PIRMDIENA | Sastādi programmu pats:  Skriešana 10-15 min  Galvenā daļa 15-20  (UZSVARS UZ LIETĀM, KURAS JĀPILNVEIDO VAI NEESI IZDARĪJIS ŠONEDĒĻ)  Atsildīšanā 5-10 min | PICA |
| 2006 | 1.Skrējiens 15 min  Dinamiskā vingrošana 5min  Kāpinājums 8X100m  2. spēka treniņš  (skaidrojums zemāk)  3.stiepšanās kompleks 7-8 min | 1.Skrējiens 35 min  2.Lokanības uzd.(15-20min)  Skaidrojums augstāk. | 1.Skrējiens 15min  Dinamiskā vingrošana 5min  Kāpinājums 6X100m  2.Fizioterapeites VIDEO. 12X  Skaidrojums augstāk  3.Līdzsvara uzd. VIDEO. 12X | 1.Skrējiens 35 min.  Dinamiskā vingrošana 5min  2.Planki:  Skaidrojums zemāk | Skatīt - PIRMDIENA | Sastādi programmu pats:  Skriešana 10-15 min  Galvenā daļa 15-20  (UZSVARS UZ LIETĀM, KURAS JĀPILNVEIDO VAI NEESI IZDARĪJIS ŠONEDĒĻ)  Atsildīšanā 5-10 min | PICA |
| 2004 | 1.Skrējiens 15 min  Dinamiskā vingrošana 5min  Kāpinājums 10X100m  2. spēka treniņš  (skaidrojums zemāk)  3.stiepšanās kompleks 7-8 min | 1.Skrējiens 45 min  2.Lokanības uzd.(15-20min)  Skaidrojums augstāk. | 1.Skrējiens 15min  Dinamiskā vingrošana 5min  Kāpinājums 6X100m  2.Fizioterapeites VIDEO. 16X  Skaidrojums augstāk  3.Līdzsvara uzd. VIDEO. 16X | 1.Skrējiens 45 min.  Dinamiskā vingrošana 5min  2.Planki:  Skaidrojums zemāk | Skatīt - PIRMDIENA | Sastādi programmu pats:  Skriešana 10-15 min  Galvenā daļa 15-20 (UZSVARS UZ LIETĀM, KURAS JĀPILNVEIDO VAI NEESI IZDARĪJIS ŠONEDĒĻ)  Atsildīšanā 5-10 min | PICA |

**SPĒKA TRENIŅŠ:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| UZDEVUMS | APJOMS | 2008 | 2006 | 2004 | METODISKIE NORĀDĪJUMI | UZSKATĀMAIS ATTĒLS | |
| 1.Izklupēns uz priekšu | 3x | 12 | 16 | 20 | Soļu skaits kopā, pārmaiņus labā-kreisā kāja |  |  |
| 2.izklupiens atpakaļ | 3x | 12 | 16 | 20 | Soļu skaits kopā, pārmaiņus labā-kreisā kāja |  |  |
| 3.Izklupiens uz sāniem | 3x | 12 | 16 | 20 | Soļu skaits kopā, pārmaiņus labā-kreisā kāja |  |  |
| 4.Vēdera prese:  Ķermeņa augšdaļas pacelšana | 3x | 16 | 20 | 24 | Ķermeņa augšdaļas pacelšana |  |  |
| 5.vēdera prese:  Ķermeņa lejasdaļas pacelšana | 3x | 16 | 20 | 24 | Saliektu kāju celšana pie krūtīm |  |  |
| 6.vēdera prese:  Roka+kāja | 3x | 12 | 16 | 20 | Ar katru pusi |  |  |
| 7.”Pumpīši” roku saliekšana-iztaisnošana ar plaukstas pielikšanu pretējam plecam | 3x | 12 | 16 | 20 | Izvēlamies atbalstu atbilstoši spējām – grīda, sols, galds utt. |  |  |
| 8. “tricepss”roku saliekšana-iztaisnošana uz sola | 3x | 16 | 20 | 24 | Kājas nedaudz saliektas ceļos, rokas tuvu ķermenim, elkoņi skatās uz aizmuguri |  |  |

**PLANKI + VĒDERA PRESE:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| UZDEVUMS | | APJOMS | 2008 | 2006 | 2004 | METODISKIE NORĀDĪJUMI | UZSKATĀMIE | ATTĒLI |
| 1.Balsts uz elkoņiem | | 1X | 40 sek | 60 sek | 90 sek | Noturēt taisnu ķermeni |  |  |
| 2.Balsts uz elkoni-sānis | | 1X + 1X | 25+25 sek | 35+35 sek | 45+45 sek | Noturēt taisnu ķermeni  1x ar katriem sāniem |  |  |
| 3.Gurnu vēzēšana uz augšu | | 1x | 25 sek | 35 sek | 45 sek | Kājas taisnas |  |  |
| 4. Vēziens ar ceļiem, balstā uz elkoņiem | | 1x | 25 sek | 35 sek | 45 sek | Ar lielu amplitūdu |  |  |
| 5.Gurnu vēzieni, balstā uz elkoņiem | | 1x | 25s ek | 35 sek | 45 sek | Ceļus turēt virs zemes |  |  |
| 6.Balsts uz rokām-balsts uz elkoņiem | | 1x | 25s ek | 35 sek | 45 sek | Pārmaiņus labā-kreisā roka |  |  |
| 7.Staigāšana ar kājām, plati-kopā | | 1x | 25s ek | 35 sek | 45 sek | Var ar staigāšanu, pārmaiņus, labā-kreisā.  Var ar lēcienu, ar abām kājām uzreiz. |  |  |
| 8.No balsta uz rokām, celt gurnus, ar roku sniegties pie potītes | 1x | | 25s ek | 35 sek | 45 sek | Kājas un mugura-taisnas |  | **Celt gurnus un ar roku stiepties pie potītes** |