**4. NEDĒĻA** INDIVIDUĀLAIS PLĀNS 6.-12.APRĪLIS

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| GRUPA | PIRMDIENA | OTRDIENA | TREŠDIENA | **CETURTDIENA** | **PIEKTDIENA** | SESTDIENA | SVĒTDIENA |
| **2008** | 1.Skrējiens 15 min2.Fizioterapeites uzd.(traumu profilakse un līdzsvars) VIDEO | 1.Skrējiens 15 min2.Kājas 3X12-16 Vēders 3X12-16 Rokas 3X12-16VIDEO3.Atsildīšanās | BRĪVSTeorētisko zināšanu pārbaudeTESTS | **1.Skrējiens 30 min****2. Lokanības attīstīšana 8-12 min****!!! Attīstiet locītavu un kustību amplitūdu.** **Noturēt iestieptu 30-45 sek !!!** | **1.Skrējiens 15 min****2.Kājas 3X12-16** **Vēders 3X12-16** **Rokas 3X12-16****VIDEO****3.Atsildīšanās** |  |  |
| **2006** | 1.Skrējiens 17-18 min2.Fizioterapeites uzd.(traumu profilakse un līdzsvars) VIDEO | 1.Skrējiens 17-18 min2.Kājas 3X16-20 Vēders 3X16-20 Rokas 3X16-20VIDEO3.Atsildīšanās | BRĪVSTeorētisko zināšanu pārbaudeTESTS | **1.Skrējiens 40 min****2. Lokanības attīstīšana 10-15min****!!! Attīstiet locītavu un kustību amplitūdu.** **Noturēt iestieptu 30-45 sek !!!** | **1.Skrējiens 17-18 min****2.Kājas 3X16-20** **Vēders 3X16-20** **Rokas 3X16-20****VIDEO****3.Atsildīšanās** |  |  |
| **2004** | 1.Skrējiens 20 min2.Fizioterapeites uzd.(traumu profilakse un līdzsvars) VIDEO | 1.Skrējiens 20 min2.Kājas 3X20-24 Vēders 3X20-24 Rokas 3X20-24VIDEO3.Atsildīšanās | BRĪVSTeorētisko zināšanu pārbaudeTESTS | **1.Skrējiens 50 min****2. Lokanības attīstīšana 10-15 min****!!! Attīstiet locītavu un kustību amplitūdu.** **Noturēt iestieptu 30-45 sek !!!** | **1.Skrējiens 20 min****2.Kājas 3X20-24** **Vēders 3X20-24** **Rokas 3X20-24****VIDEO****3.Atsildīšanās** |  |  |