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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| GRUPA | PIRMDIENA | OTRDIENA | TREŠDIENA | **CETURTDIENA** | **PIEKTDIENA** | SESTDIENA | SVĒTDIENA |
| **2008** | 1.Skrējiens 15 min  2.Fizioterapeites uzd.  (traumu profilakse un līdzsvars) VIDEO | 1.Skrējiens 15 min  2.Kājas 3X12-16  Vēders 3X12-16  Rokas 3X12-16  VIDEO  3.Atsildīšanās | BRĪVS  Teorētisko zināšanu pārbaude  TESTS | **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 min  2.Fizioterapeites uzd.  (traumu profilakse un līdzsvars) VIDEO | 1.Skrējiens 17-18 min  2.Kājas 3X16-20  Vēders 3X16-20  Rokas 3X16-20  VIDEO  3.Atsildīšanās | BRĪVS  Teorētisko zināšanu pārbaude  TESTS | **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 min  2.Fizioterapeites uzd.  (traumu profilakse un līdzsvars) VIDEO | 1.Skrējiens 20 min  2.Kājas 3X20-24  Vēders 3X20-24  Rokas 3X20-24  VIDEO  3.Atsildīšanās | BRĪVS  Teorētisko zināšanu pārbaude  TESTS | **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** |  |  |