Pirmdiena:

Iesildīšanās:

1. iesildām ķermeni kā mēs to parasti darām pirms sacensībām;
2. vingrinājums skaitījumā uz 1,2,3,4,5,6- 12x;
3. dažāda veida palēcieni (kājas sānis, kājas uz priekšu atpakaļ, kājas kopā, atsevišķi);

Galvenā daļa:

1. pietupieni- izpildām 45sek ar 15sek atpūtu starp piegājieniem;
2. izklupieni uz priekš- 45sek ar 15sek atpūtu starp piegājieniem;
3. izklupieni sānis- 45sek ar 15sek atpūtu starp piegājieniem;
4. lēcieni izklupienā- 45sek ar 15sek atpūtu starp piegājieniem;

\*to visu izpildām kā apļa treniņu ar šīm minētajām 4 stacijām. Tādus izpildām 5 apļus. Pa 45sek, nevar būt mazāk par 30 atkārtojumiem (diezgan augsta intensitāte)

Nobeiguma daļa:

1. klasiskā presīte 3 piegājieni pa 50 atkārtojumiem;
2. presīte- kāju atcelšana no grīdas līdz 45 grādu leņķim- 3 piegājieni pa 20 reizēm
3. stiepjošie vingrinājumi kājām (žākļsēdē, ar abām kājām priekšā taisnām, sēdus uz apakšstilbiem noguļamies uz muguras, apakšstilba stiepšana stāvus noliecienā uz priekšu, pret sienu. Lotos poza, papēdis pie grīdas ar pirkstgalu augšā-gurnu atvirzīšana atpakaļ)

Otrdiena:

3 km kross, ik pēc 3 minūtēm skaitam pulsu- pulss 19-21sit/10sek

+ roku, kāju izvēzēšana un viegla kāju pastiepšana. (žākļsēdē, ar abām kājām priekšā taisnām, sēdus uz apakšstilbiem noguļamies uz muguras, apakšstilba stiepšana stāvus noliecienā uz priekšu, pret sienu. Lotos poza, papēdis pie grīdas ar pirkstgalu augšā-gurnu atvirzīšana atpakaļ)

Trešdiena:

Iesildīšanās:

1. iesildām ķermeni kā mēs to parasti darām pirms sacensībām;
2. vingrinājums skaitījumā uz 1,2,3,4,5,6- 12x;
3. dažāda veida palēcieni (kājas sānis, kājas uz priekšu atpakaļ, kājas kopā, atsevišķi);

Galvenā daļa:

1. guļus uz krūtīm, pretējās kājas, pretējās rokas atcelšana- 45sek ar 15sek atpūtu starp piegājieniem;
2. guļus uz krūtīm kāju atcelšana, ķermeņa augšdaļas atcelšana- pārmaiņus (kājas, krūtis, kājas, krūtis)- 45sek ar 15sek atpūtu starp piegājieniem;
3. guļus uz krūtīm ķermeņa augšdaļas pacelšana vienlaikus ar taisnu roku virzīšanu pie gurniem- 45sek ar 15sek atpūtu starp piegājieniem;
4. guļus uz krūtīm, kāju atcelšana- 45sek ar 15sek atpūtu starp piegājieniem;
5. šūpoles- 45sek ar 15sek atpūtu starp piegājieniem;

\*to visu izpildām kā apļa treniņu ar šīm minētajām 4 stacijām. Tādus izpildām 5 apļus. Pa 45sek, nevar būt mazāk par 30 atkārtojumiem (diezgan augsta intensitāte)

Nobeiguma daļa:

1. presīte- guļus uz muguras ar taisnu roku jāpieskaras papēdim (viens, otrs, viens, otrs…), ķermeņa augšdaļu grozot sānis- 3 piegājieni pa 60 pieskārieniem;
2. guļus uz sāna, taisnas kājas pacelšana sānis līdz 45 grādu leņķim;
3. stiepjošie vingrinājumi mugurai (bultiņās pret sienu spiežam ķermeņa augšdaļu uz leju, guļus uz muguras savērpšanās- rokas pie grīdas un kājas pārlikšana pāri, sēžot uz apakšstilbiem, noliecienā uz priekšu ar rokām maksimāli stiepjamies uz priekšu, četrāpus- ieelpojam muguru izliecam, izelpojam muguru ieliecam, stāvus noliecieni sānis rokas turot aiz galvas).

Ceturtdiena:

5km kross ik pēc 3 minūtēm skaitam pulsu- pulss 19-21sit/10sek ;

+ pēc skrējiena visi lokanības vingrinājumi- (rokas atpakaļ sēdus uz grīdas, plaukstu pielikšana pie sienas un pietupiena veikšana, sēdus uz apakšstilbiem-ceļgalu atcelšana augšā).

\*vingrinājumus izpilda 4x pa 1 min noturot stāvokli nekustīgu.

Piektdiena:

Iesildīšanās:

1. iesildām ķermeni kā mēs to parasti darām pirms sacensībām;
2. vingrinājums skaitījumā uz 1,2,3,4,5,6- 12x;
3. dažāda veida palēcieni (kājas sānis, kājas uz priekšu atpakaļ, kājas kopā, atsevišķi);

Galvenā daļa:

1. balstā guļus- izpildām plaukstu pieskārienus pie gurniem pa diagonāli- 4 piegājieni pa 30 sekundēm maksimālā ātrumā (ne mazāk par 60x);
2. balstā guļus- taisnas rokas pacelšana virs pleca līnijas- 4 piegājieni pa 30 sekundēm maksimālā ātrumā (ne mazāk par 50x);
3. roku saliekšana iztaisnošana platā roku pozīcijā 45sek ar 15sek atpūtu starp piegājieniem;
4. guļus uz muguras, taisnu roku vēzēšana sānis no augšas līdz gurniem un otrādi- 45sek ar 15sek atpūtu starp piegājieniem;
5. roku saliekšana iztaisnošana šaurā roku pozīcijā 45sek ar 15sek atpūtu starp piegājieniem;
6. planka- 45sek ar 15sek atpūtu starp piegājieniem;

\*sākot ar 3. vingrinājumu izpildām kā apļa treniņu ar šīm minētajām 4 stacijām. Tādus izpildām 5 apļus. Pa 45sek, nevar būt mazāk par 30 atkārtojumiem (diezgan augsta intensitāte)

Nobeiguma daļa:

1. izpildām visus tos vingrinājumus presītei, kuri ir nosūtīti jums jau iepriekš uz whats app bildes formātā;
2. visi stiepjošie vingrinājumi rokām, krūtīm un pleciem (saliektas rokas aizlikšana aiz galvas spiežot to uz leju, saliektu roku atbalstot pret sienu savērpt ķermeņa augšdaļu uz pretējo pusi, bultiņās pret sienu spiežam ķermeņa augšdaļu uz leju).