|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Treniņu diena** | **Treniņu galvenais uzdevums** | **Apjoms** | **Intensitāte** |
| Pirmdiena |  |  |  |
| Otrdiena | 1. Viegls skrējiens vai brauciens ar velosipēdu 20 – 30 min.
2. Darbs ar nūju un bumbiņu ( kam ir tāda iespēja)

Kā alternatīvu var arī izmantot futbolbumbu. Padarboties ar to. Piemēram, vadīt starp šķēršļiem utt. Principā tad 30 min . dažādas aktīvas darbības |  |  |
| Trešdiena | 1. Viegls skrējiens vai brauciens ar velosipēdu 20 – 30 min.2. Darbs ar nūju un bumbiņu ( kam ir tāda iespēja)Kā alternatīvu var arī izmantot futbolbumbu. Padarboties ar to. Piemēram, vadīt starp šķēršļiem utt. Principā tad 30 min . dažādas aktīvas darbības |  |  |
| Ceturtdiena |  |  |  |
| Piektdiena | 1. Viegls skrējiens vai brauciens ar velosipēdu 20 – 30 min.2. Darbs ar nūju un bumbiņu ( kam ir tāda iespēja)Kā alternatīvu var arī izmantot futbolbumbu. Padarboties ar to. Piemēram, vadīt starp šķēršļiem utt. Principā tad 30 min . dažādas aktīvas darbības |  |  |
| Sestdiena |  |  |  |
| Svētdiena |  |  |  |

Treneri: Ilvars Rullis