|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Treniņu diena** | **Treniņu galvenais uzdevums** | **Apjoms** | **Intensitāte** |
| Pirmdiena |  |  |  |
| Otrdiena | 1. IesildīšanāsVidēji ātrs skrējiens -2- 3km2. Vingrinājumu komplekssApļu skaits – 3-4xAtpūta - pēc katra vingrojuma ieturi pauzi 20-30 sekundes, vai vairāk, ja tas nepieciešams. Jump Squat x 20 Push ups x 15 Squat Kick x 10 Burpees x 10 Skaters x 20Video links ar vingrinājumu kompleksu –  <https://www.facebook.com/kaspars.lacis.10/videos/2798480173612784/>3.Pilnveidot nūjas tehniku* *Īsais dribls*
* *Garais dribls*
* *Bumbiņas vadīšana starp kājām veidojot astotnieku*

4. Atsildīšanās |  | Vidēja |
| Trešdiena | 1.Viegls skrējiens 3 km2. Staipīšanās vingrinājumi3. Pilnveidot nūjas tehniku* *Īsais dribls*
* *Garais dribls*
* *Bumbiņas vadīšana starp kājām veidojot astotnieku*

IZAICINĀJUMS:Bumbiņas žonglēšana uz lāpstiņas kanti ( video uz Watss app ) |  | Vidēja |
| Ceturtdiena | 1. IesildīšanāsVidēji ātrs skrējiens – 2-3km2. Vingrinājumu komplekssApļu skaits – 3-4xAtpūta - pēc katra vingrojuma ieturi pauzi 20-30 sekundes, vai vairāk, ja tas nepieciešams.https://p.pform.net/b/iZxM9B9fDuPK1xLsT963t6WaODZCaB3IPN1X_HIbh5YGm6sHwKMTodjUctKeoIWYXW6h7rw8y2GeIRoUHecHvKLDdrJPAa2K0CF1EQmWXWE,1. Sguat Walk Up Jums x 10.https://p.pform.net/b/iZxM9B9fDuPK1xLsT963t6WaODZCaB3IPN1X_HIbh5YGm6sHwKMTodjUctKeoIWYXW6h7rw8y2GeIRoUHecHvKLDdrJPAa2K0CF1EQmWXWE,2. Mountain Climbers x 30.https://p.pform.net/b/iZxM9B9fDuPK1xLsT963t6WaODZCaB3IPN1X_HIbh5YGm6sHwKMTodjUctKeoIWYXW6h7rw8y2GeIRoUHecHvKLDdrJPAa2K0CF1EQmWXWE,3. Pushups x 12.https://p.pform.net/b/iZxM9B9fDuPK1xLsT963t6WaODZCaB3IPN1X_HIbh5YGm6sHwKMTodjUctKeoIWYXW6h7rw8y2GeIRoUHecHvKLDdrJPAa2K0CF1EQmWXWE,4. Static Lunge Jumps (each leg)x10.https://p.pform.net/b/iZxM9B9fDuPK1xLsT963t6WaODZCaB3IPN1X_HIbh5YGm6sHwKMTodjUctKeoIWYXW6h7rw8y2GeIRoUHecHvKLDdrJPAa2K0CF1EQmWXWE,5. Inch Warm to Sguat Jumps x 10.Links uz video ar vingrinajumu kompleksu - <https://www.facebook.com/kaspars.lacis.10/videos/pcb.2793289594131842/2793287167465418/?type=2&theater>3. Atsildīšanās (obligāti)4.Pilnveidot nūjas tehniku* *Īsais dribls*
* *Garais dribls*
* *Bumbiņas vadīšana starp kājām veidojot astotnieku*
 |  | Vidēja |
| Piektdiena | 1.Skrējiens 3 km2. Staipīšanās vingrinājumi3. Pilnveidot nūjas tehniku* *Īsais dribls*
* *Garais dribls*
* *Bumbiņas vadīšana starp kājām veidojot astotnieku*

IZAICINĀJUMS.Uzdevums tiks nosūtīts Watss app vai e klasē. ( atbilde nosūtot Watss app video) |  | VidējaVidēja |
| Sestdiena | 1.Viegls skrējiens 3 km vaiPastaiga 5 km2. Staipīšanās vingrinājumi |  | Zema |
| Svētdiena | Brīvs |  |  |

Treneri: Ilvars Rullis

 Vēsma Selga