|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Treniņu diena** | **Treniņu galvenais uzdevums** | **Apjoms** | **Intensitāte** |
| Pirmdiena |  |  |  |
| Otrdiena | 1. Iesildīšanās  Vidēji ātrs skrējiens -2- 3km  2. Vingrinājumu komplekss  Apļu skaits – 3-4x  Atpūta - 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 20  Video 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 km  2. Staipīšanās vingrinājumi  3. 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. Iesildīšanās  Vidēji ātrs skrējiens – 2-3km  2. Vingrinājumu komplekss  Apļu skaits – 3-4x Atpūta - 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 km  2. Staipīšanās vingrinājumi  3. 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) |  | Vidēja  Vidēja |
| Sestdiena | 1.Viegls skrējiens 3 km vai  Pastaiga 5 km  2. Staipīšanās vingrinājumi |  | Zema |
| Svētdiena | Brīvs |  |  |

Treneri: Ilvars Rullis

Vēsma Selga