

Uzdevumu plāns 8. nedēļa

Otrdiena:

Iesildīties – vingrinājumi, iestaipīties.

1. Krosiņš (3km augstā tempā)
 2. Ar lecamauklu lēcieni pēc kārtas 100x augstsolī, 100x tikai pēdiņas strādā, 100x atmuguriski (3 aplī)
 4. Lēciens no paaugstinājuma lejā un uzreiz atpakaļ (svarīgi maksimāls uzrāviens atpakaļ uz paaugstinājuma) 20x
 5. Lēciens uz paaugstinājuma un nokāpt lēnām nost (svarīgs augstums uz kura lec) 20x
 6. Izklupiena soļi uz priekšu 30x uz katru kāju (summā 60 soļi)
 7. Presīte 2x30
 8. Pumpīši ejot uz sānu balstā piepumpēties (15x ejot pa labi, 15x pa kreisi)
 9. maksimāls sprints 40m – 60m – 80m – 100m – 80m – 60m – 40m (turp sprints, atpakaļ lēns atpūtas skrējiens uz startu un uzreiz nākamais sprints)
- *Vingrinājumiem 2 aplī
- Atsildīties – lēns skrējiens, atsildīties.

Trešdiena:

Iesildīties – vingrinājumi, iestaipīties.

1. Krosiņš (3km augstā tempā)
 2. Ar lecamauklu lēcieni pēc kārtas 10x abas kājas, 10x labā kāja, 10x kreisā kāja (10 aplī uzreiz, summā 300)
 3. Ar lecamauklu 200 lēcieni
 4. Izklupiena palēcieni 12x pēc kārtas viena kāja, 12x otra kāja (kājas nemainām)
 5. Pumpīši esot noliecienā 1 – viens pumpītis un atpakaļ, 2 – divi pumpīši un atpakaļ.. līdz 12.
 6. Vienu roku uz bumbas otru uz grīdas, uztaisa 1 pumpītī, pārripina bumbu uz otru roku un 1 pumpītis 30x
 7. Presīte - abas kājas augšā 90°, atceļam sevi, kājas nekustas 20x
 8. Presīte – viena kāja augšā 90°, otra taisna lejā, pretējais elkonītis pie paceltās kājas 20x ar katru pusi
 9. Presīte – kājas uz zemes, atceļ sevi ceļu augstumā (45° augstumā) 20x
 10. Plankā uz elkoņiem abas kājas lejā, gurnus šūpojam augšā lejā 12x
 11. Plankā viena kāja atcelta paralēli grīdai, gurni augšā lejā 12x katru kāju atceļot
- *Vingrinājumiem 2 aplī
- Atsildīties – lēns skrējiens, atsildīties.

Ceturtdiena:

Iesildīties – vingrinājumi, iestaipīties.

1. Krosiņš (3km augstā tempā)
 2. Ar lecamauklu lēcieni pēc kārtas 100x augstsolī, 100x tikai pēdiņas strādā, 100x atmuguriski (3 aplī)
 4. Lēciens no paaugstinājuma lejā un uzreiz atpakaļ (svarīgi maksimāls uzrāviens atpakaļ uz paaugstinājuma) 20x
 5. Lēciens uz paaugstinājuma un nokāpt lēnām nost (svarīgs augstums uz kura lec) 20x
 6. Izklupiena soļi uz priekšu 30x uz katru kāju (summā 60 soļi)
 7. Presīte 2x30
 8. Pumpīši ejot uz sānu balstā piepumpēties (15x ejot pa labi, 15x pa kreisi)
 9. maksimāls sprints 40m – 60m – 80m – 100m – 80m – 60m – 40m (turp sprints, atpakaļ lēns atpūtas skrējiens uz startu un uzreiz nākamais sprints)
- *Vingrinājumiem 2 aplī
- Atsildīties – lēns skrējiens, atsildīties.

Piektdiena:

Iesildīties – vingrinājumi, iestaipīties.

1. Krosiņš (3km augstā tempā)
2. Ar lecamauklu lēcieni pēc kārtas 10x abas kājas, 10x labā kāja, 10x kreisā kāja (10 apli uzreiz, summā 300)
3. Ar lecamauklu 200 lēcieni
4. Izklupiena palēcieni 12x pēc kārtas viena kāja, 12x otra kāja (kājas nemainām)
5. Pumpīši esot noliecienā 1 – viens pumpītis un atpakaļ, 2 – divi pumpīši un atpakaļ.. līdz 12.
6. Vienu roku uz bumbas otru uz grīdas, uztaisa 1 pumpīti, pārripina bumbu uz otru roku un 1 pumpītis 30x
7. Presīte - abas kājas augšā 90°, atceļam sevi, kājas nekustas 20x
8. Presīte – viena kāja augšā 90°, otra taisna lejā, pretējais elkonītis pie paceltās kājas 20x ar katru pusi
9. Presīte – kājas uz zemes, atceļ sevi ceļu augstumā (45° augstumā) 20x
10. Plankā uz elkoņiem abas kājas lejā, gurnus šūpojam augšā lejā 12x
11. Plankā viena kāja atcelta paralēli grīdai, gurni augšā lejā 12x katru kāju atceļot

*Vingrinājumiem 2 apli

Atsildīties – lēns skrējieni, atsildīties.

Nūja (katru dienu)

Nepieciešami dribls sev starp kājām kustoties uz vietas, bumbiņas kontrole neskatoties uz bumbiņu (var stāvēt pretī TV un driblēt). (vismaz 20 minūtes)