

Pirmdiena:

Iesildīties – vingrinājumi, iestaipīties.

1. Krosiņš (3km augstā tempā)
2. Guļ uz vēdera, ceļ pretējā roka - pretējā kāja augšā (katra puse 12x)
3. Abas rokas, abas kājas reizē atcelt 12x
4. Tikai augšdaļa nenasprindzinot pakaļu 12x
5. Plankā uz elkoņiem abas kājas lejā, gurnus šūpojam augšā lejā 12x
6. Plankā viena kāja atcelta paralēli grīdai, gurni augšā lejā 12x katru kāju atceļot
7. Uz ceļiem, rokas taisni uz zemes, vienu kāju atceļ un papēdi stumj prom 12x katru kāju
8. Lēciens no paaugstinājuma lejā un uzreiz atpakaļ (svarīgi maksimāls uzrāviens atpakaļ uz paaugstinājuma)
9. Izklupiena palēcieni mainot kājas 12x uz katru kāju
10. Pumpīši esot noliecienā 1 – viens pumpīts un atpakaļ, 2 – divi pumpīši un atpakaļ.. līdz 12.
11. Vienu roku uz paaugstinājuma (uz bumbas futbola vai basketbola) otru uz grīdas 15x

*Vingrinājumiem 2 apli

Atsildīties – lēns skrējiens, atsildīties.

Otrdiena:

Iesildīties – vingrinājumi, iestaipīties.

1. Krosiņš (5 km mērenā tempā)
2. abas kājas augšā
3. labā kāja augšā, pretējais elkonis pie ceļa
4. kreisā kāja augšā, pretējais elkonis pie ceļa
5. kājas uz zemes, atceļ sevi ceļu augstumā (45° augstumā, nolaižoties lejā lāpstiņas nepieskaras zemei)
6. ejot uz sānu balstā piepumpēties (15x ejot pa labi, 15x pa kreisi)
7. Vienu roku uz paaugstinājuma (uz bumbas futbola vai basketbola) otru uz grīdas 15x
8. Izklupiena soļi uz priekšu 30x uz katru kāju
9. Lēciens uz labās kājas (lec uz priekšu, 1-2 sekundes noturot līdzsvaru un iesēžoties ceļī) 20x
10. Lēciens uz kreisās kājas (lec uz priekšu, 1-2 sekundes noturot līdzsvaru un iesēžoties ceļī) 20x
11. Lēciens uz abām kājām (lec uz priekšu 8 lēcieni tempā pēc kārtas) 3x

*Vingrinājumiem 2 apli

Atsildīties – lēns skrējiens, atsildīties.

Trešdiena:

Iesildīties – vingrinājumi, iestaipīties.

1. Krosiņš (3km augstā tempā)
2. Guļ uz vēdera, ceļ pretējā roka - pretējā kāja augšā (katra puse 12x)
3. Abas rokas, abas kājas reizē atcelt 12x
4. Tikai augšdaļa nenasprindzinot pakaļu 12x
5. Plankā uz elkoņiem abas kājas lejā, gurnus šūpojam augšā lejā 12x
6. Plankā viena kāja atcelta paralēli grīdai, gurni augšā lejā 12x katru kāju atceļot
7. Uz ceļiem, rokas taisni uz zemes, vienu kāju atceļ un papēdi stumj prom 12x katru kāju
8. Lēciens no paaugstinājuma lejā un uzreiz atpakaļ (svarīgi maksimāls uzrāviens atpakaļ uz paaugstinājuma)
9. Izklupiena palēcieni mainot kājas 12x uz katru kāju
10. Pumpīši esot noliecienā 1 – viens pumpīts un atpakaļ, 2 – divi pumpīši un atpakaļ.. līdz 12.
11. Vienu roku uz paaugstinājuma (uz bumbas futbola vai basketbola) otru uz grīdas 15x

*Vingrinājumiem 2 apli

Atsildīties – lēns skrējiens, atsildīties.

Ceturtdiena:

Iesildīties – vingrinājumi, iestaipīties.

1. Krosiņš (5 km mērenā tempā)
2. abas kājas augšā
3. labā kāja augšā, pretējais elkonis pie ceļa
4. kreisā kāja augšā, pretējais elkonis pie ceļa
5. kājas uz zemes, atceļ sevi ceļu augstumā (45° augstumā, nolaižoties lejā lāpstiņas nepieskaras zemei)
6. ejot uz sānu balstā piepumpēties (15x ejot pa labi, 15x pa kreisi)
7. Vienu roku uz paaugstinājuma (uz bumbas futbola vai basketbola) otru uz grīdas 15x
8. Izklupiena soļi uz priekšu 30x uz katru kāju
9. Lēciens uz labās kājas (lec uz priekšu, 1-2 sekundes noturot līdzsvaru un iesēžoties celī) 20x
10. Lēciens uz kreisās kājas (lec uz priekšu, 1-2 sekundes noturot līdzsvaru un iesēžoties celī) 20x
11. Lēciens uz abām kājām (lec uz priekšu 8 lēcieni tempā pēc kārtas) 3x

*Vingrinājumiem 2 apli

Atsildīties – lēns skrējieni, atsildīties.

Piektdiena:

Iesildīties – vingrinājumi, iestaipīties.

1. Krosiņš (3km augstā tempā)
2. Guļ uz vēdera, ceļ pretējā roka - pretējā kāja augšā (katra puse 12x)
3. Abas rokas, abas kājas reizē atcelt 12x
4. Tikai augšdaļa nenasprindzinot pakaļu 12x
5. Plankā uz elkoņiem abas kājas lejā, gurnus šūpojam augšā lejā 12x
6. Plankā viena kāja atcelta paralēli grīdai, gurni augšā lejā 12x katru kāju atceļot
7. Uz ceļiem, rokas taisni uz zemes, vienu kāju atceļ un papēdi stumj prom 12x katru kāju
8. Lēciens no paaugstinājuma lejā un uzreiz atpakaļ (svarīgi maksimāls uzrāviens atpakaļ uz paaugstinājuma)
9. Izklupiena palēcieni mainot kājas 12x uz katru kāju
10. Pumpīši esot noliecinā 1 – viens pumpīts un atpakaļ, 2 – divi pumpīši un atpakaļ.. līdz 12.
11. Vienu roku uz paaugstinājuma (uz bumbas futbola vai basketbola) otru uz grīdas 15x

*Vingrinājumiem 2 apli

Atsildīties – lēns skrējieni, atsildīties.

Nūja

Nepieciešami 2-3 konusi dribls ap viņiem, bumbiņas kontrole neskatoties uz to (var skatoties TV stāvēt pretī un driblēt). (vismaz 20 minūtes)