

Treniņi:



Iesildīšanās:

1. Ja vari, paņem telefonu, ieslēdz kameru, filmē vingrinājumus, katru atsevišķi. Vari man atsūtīt tikai daļu, piemēram, pāris video.
2. Apgūlies uz muguras, paceļot kājas, imitē braucienu ar ričuku.
3. Apgūlies uz muguras, paņem rokās kaut ko smāgu (piemēram divas pudeles ar ūdeni) paceļot rokas imitē braucienu ar ričuku. (min pedāļus ar rokām)

Galvenā daļa:

4. Noliec spilvenu uz grīdas, pietupies, lec pāri, ar seju uz priekšu, 10 reizes.
5. Uztaisi 5 kūleņus uz priekšu un 5 atpakaļ.
6. Turi bumbu rokās un sev priekšā, uzmet virs galvas un noķer aiz muguras, 10 reizes.
7. Paņem kaut ko smagāku par spilvenu (pudeles, Bībeli, pannu u.t.t), turi rokās, paceļ virs galvas nesaliekot elkoņus, 20 reizes.
8. Ar to pašu priekšmetu, turi ar izstieptām rokām virs galvas, saliekot elkoņus virzi aiz galvas, pietupies, ceļoties iztaisno rokas virs galvas, 20 reizes.
9. Paņem smagu apaļu priekšmetu, turi ar izstieptām rokām sev priekšā, iedomājies, ka brauc pie auto stūres pa līkumainu ceļu, uztaisi 10 pagriezienus uz katru pusi.
10. Apgūlies uz vēdera, to pašu priekšmetu turot aiz galvas, atrauj ķermeņa augšdaļu no zemes 20 reizes.
11. Noliec krēslu sev priekšā vai pieej pie dīvāna malas, ar to pašu priekšmetu rokās soļo uz krēsla, 15 soļi katrai kājai, kopā 30 reizes.
12. Uztaisi metiena aiz vienas rokas imitāciju, 30 reizes uz katru pusi. Būtu labi piesiet striķi vai jostu un paņemt otro brīvo galu, viena kāja stāv priekšā, bet otra aizmugurē, veicot metiena imitāciju tūri striķa/jostas galu tā, it kā tā būtu pretinieka roka. Sāc lēni, domājot par pareizām kāju un roku darbībām, uz beigām tempu paātrina.
13. Noliec krēslu sev priekšā, lec uz tā, nolēcot lejā kājas turi nedaudz saliektas, 10 reizes.
14. Apgūlies uz dīvāna uz vēdera, satver savas kājas ar rokām. Paceļ kājas iespējami augstākā pozīcijā, turi skaitot līdz 30.
15. Nostājies cīkstoņa tiltā, 40 sekundes šūpo, 30 sek. stāvi uz elkoņiem un 20 sek. stāvi uz rokām neskaroties ar galvu.
16. Skrien uz vietas vai apkārt mājai 5 minūtes.
17. Nostājies uz svecītes, stāvi tik daudz cik vari izturēt, atpūties 20 sekundes un atkārti.
18. Planka uz elkoņiem, 2 minūtes. Ja nesanāk tik ilgi, nedaudz atpūties un turpini, kamēr nerasniegsi 2 min kopējo stāvēšanas laiku.
19. Stāvi uz vienas kājas, brīvo kāju atceļ atpakaļ iztaisnotu, ķermeņa augšdaļu vari nedaudz noliekt uz priekšu. Stāvi 1 min uz katras kājas. Pieredzējušiem var turēt pudeles rokās.

20. Atkārto treniņa 4-19 punktus vēl reizīti.

Nobeiguma daļa:

21. Stāvot noliec kājas platāk par pleciem, noliecies uz vidū ar taisnām kājām, piecēlies, noliecies pie kreisās kājas, piecēlies, noliecies pie labās kājas, piecēlies. Šo komplekso vingrinājumu pildi 5 reizes.
22. Apsēdies uz pēcpusi, saliec kājas ceļgalos, savienojot pēdas, papēžus velc pie dibenā, pašūpo ar kājām 10 sekundes, pacel rokas augšā, satver vienu roku ar otru un velc sānos turot aiz galvas, samainīt rokas un vilkt uz otro pusi.
23. Apgulies uz vēdera, rokas taisnas sānos (veido T burtu), ar kreiso kāju pieskaries pie labas rokas un otrādi. 5 reizes katrai rokai.
24. Apgulies uz muguras, ceļot kājas gaisā aizsniedzies ar kāju pirkstgaliem pie grīdas virs galvas, 10 reizes.
25. Apgulies uz muguras ar paceltām kājām, ar pēcpusi piebīdies pie sienas, kājas iztaisno, taisnās kājas tūri špagatā, tūri 3 minūtes.



30.03.2020 Ātruma treniņš

Atrodi garāko telpu dzīvoklī/mājā, ja ir pagalms, tad trenējies tur.

1. Lēns skrējiens 2 minūtes.
2. Skrējiens ar labo/kreiso sanu uz priekšu. 1 minūte
3. Skrien ar muguru uz priekšu. 30 sekundes.
4. Apļo taisnās rokas uz priekšu/aizmuguri. 1 minūte
5. Noliec šķērsli ne augstāku par ceļgaliem. Noliec priekšmetus 5 soļu attālumā, abās pusēs no šķēršļa. Skrienot no viena priekšmetā līdz otram, pārlec pāri šķērslim. 4 reizes uz katru pusi.
6. Aizvāc šķērsli, ieņem zemu startu pie pirmā priekšmeta, skrien maksimāli ātri divas reizes uz katru pusi, pieskaroties priekšmetiem. Kopā, tādi 3 piegājieni.
7. Pieej pie priekšmetā, pietupies, izpildi lēcienus tālumā līdz priekšmetam un atpakaļ. Nestāvi uz taisnām kājām. 2 piegājieni.
8. Pieej pie priekšmetā, pērtiķu skrējiens, ar seju uz priekšu un ar muguru uz priekšu. 2 piegājieni uz katru pusi.
9. Taisi riteni no priekšmetā līdz priekšmetam un atpakaļ ar otro pusi. 2 piegājieni.
10. Pieej pie priekšmetā, izpildi lēcienus tālumā (bez pietupiena) līdz otram priekšmetam un atpakaļ. 2 piegājieni.
11. Noliec kājas uz paaugstinājuma, izpildi atspiešanas no zemes. 3 piegājieni, kur katrā izpildi 10 reizes.
12. Apgrieztas atspiešanas, 3 piegājieni, kur katrā izpildi 20 reizes.
13. Izpildi atspiešanas, rokas noliekot uz paaugstinājuma, 3 piegājieni, kur katrā izpildi 20 reizes ļoti intensīvi.

14. Pildi lēcienus uz paaugstinājuma ar vienu kāju, otrā paliek uz zemes. Katrs jauns lēciens izpildāms ar citu kāju. 2 piegājieni kur katrā izpildi pa 20 lēcieniem, ātri.
15. Uztaisi 10 lēcienus augšā atsperoties tikai ar pirkstgaliem, vai pildi straujās pacelšanas uz pirkstgaliem. Ceļgalus tūri taisnus. 2 piegājieni.
16. Paskrien lēni 2 minūtes.
17. Izstiepties patstāvīgi: špagats, noliekšanos stāvot uz priekšu un sanos, sēžot arī uz priekšu un pie labās/kreisās kājas, tauriņš, taisnās kājas pacelšana uz kaut ka.
18. Apgulies uz muguras ar paceltām kājām, ar pēcpusi piebīdies pie sienas, kājas iztaisno, taisnās kājas tūri špagatā, turi 3 minūtes.
19. Atsūti trenerim pāris video, paldies!



Spēkā treniņš:

lesildīšanai

1. Lēcieni kājas sānos rokas augšā, 30 sekundes.
2. Lēcieni ar apgriešanos 360°, 10 reizes uz katru pusi.
3. Skrējiens augstu ceļot ceļus, 30 sekundes.
4. Lēcieni atliecoties mugurā, rokas izstiepjot augšā, 20 lēcieni.
5. Pildi lēcienus uz paaugstinājuma ar vienu kāju, otrā paliek uz zemes. Katrs jauns lēciens izpildāms ar citu kāju. 30 lēcieni, ātri.

Galvenā daļa (ja esi 12. gadu vecs vai vecāks visus vingrinājumus pildām ar pudelēm/ar papildus smagumu).

6. Atspiešanas, rokas uz paaugstinājuma, 2 X 30 reizes.
7. Puspietupieni, 2 X 30 reizes.
8. Atspiešanas no zemes, 2 X 20 reizes.
9. Pietupieni, pilni, 2X25 reizes.
10. Atspiešanas, kājas uz paaugstinājuma, 2X15 reizes.
11. Pietupieni ar lēcieniem augšā, 2X20 reizes.
12. Apgrieztas atspiešanas, 2 X 20 reizes.
13. Izklupieni, ar soli uz priekšu, 2X20 reizes.
14. Tie, kam ir trepes, uztaisa 100 soļus kopā. Tie, kam nav, kāp uz neliela paaugstinājuma.
15. Presīte, kājas pussaliektas, rokas uz krūtīm sakrustotas, ar elkoņiem pieskarties pie ceļiem. 40 reizes, var arī divos piegājienos.
16. Uz vēdera, taisnas rokas un kājas atrautas no zemes, galva atrauta. Uztaisi 10 pacelšanas, tad 10-15 sekundes tūri paceltā stāvoklī, uztaisi vēl 10 pacelšanas.
17. Apgulies uz muguras, turi paceltas rokas un kājas gaisā, atraujot no zemes arī lāpstiņas un galvu. 10 reizes pacelšanas, 10 sekundes turēšana, 10 reizes pacelšanas.

18. Taisi planku uz elkoņiem 1 minūti, tad paceļ labo roku un kreiso kāju tūri vēl 15 sekundes, samainīt rokas/kājas un turī 15 sekundes.
19. Stāvi kājās, veic noliekšanos un pacelšanos ar taisno muguru, kājas ceļos nesaliec, izpildi ļoti lēni 20 reizes, rūpīgi seko, lai būtu taisnā mugura un kājas.
20. Taisi klinšu kāpēju ar vienu kāju, kāju, ar kuru taisi, neliec uz zemes. Augumu tūri taisnu. Katrai kājai 2X20 reizes.

Nobeiguma daļa:

21. Pieej pie sienas ar rokām sānos (T burts), vienu roku tūri piespiestu pie sienas, griezies ar visu ķermeni ar pretējas rokas plecu aiz muguras.
22. Pieej ar seju pie sienas, taisno augšu pacelto roku plaukstu noliec uz sienas, virzi pēcpusi uz aizmuguri nedaudz pietupšoties, rokas tūri taisnās.
23. Uztaisi guļot uz vēdera maksimālo atliekšanos mugurā, noturi 15 sekundes, pasmaidī.
24. Špagats pie sienas kājām gaisā, 3 minūtes.
25. Tauriņš 1 minūte.



Parasts treniņš

Iesildīšanai

1. Lēcieni kājas sānos rokas augšā, 30 sekundes.
2. Lēcieni ar apgriešanos 180°, 10 reizes uz katru pusi.
3. Skrējiens augstu ceļot ceļus, 30 sekundes.
4. Lēcieni atliecoties mugurā, rokas izstiepjot augšā, 10 lēcieni.
5. Pildi lēcienus uz paaugstinājuma ar vienu kāju, otrā paliek uz zemes. Katrs jauns lēcienš izpildāms ar citu kāju. 30 lēcieni, ātri.
6. Skrien uz vietas saliecot kājas ceļgalos, ar papēdi pieskaries plaukstum, kuras tūri pie pēcpuses.

PADZER ŪDENI

Galvenā daļa

7. Imitē metienu aiz vienas rokas, iegriešanas. 20 reizes uz katru pusi.
8. Ja tev ir gumijas striķis, paņem to, ja nav, tad paņem jostu, virvi, lēcām auklu, jebko garo lokano. Piesien vienu galu. Paņem otro galu, pildi metiena aiz vienas rokas imitāciju. Ideāls variants ir tiem, kam ir brāļi, māšas, tevi. Izpildi 10 iegriešanas uz katru pusi, atpūties 15 sek. un izpildi tikpat.
9. Novēšanas parterī imitācija, arī ar virvi/jostu. Skat. video. 20 reizes uz katru pusi.
10. Tālāk skaties sešus video rullīšus. 10 reizes katram vingrinājumam.

PADZER ŪDENI

Nobeiguma daļa

11. Pieej pie sienas ar rokām sānos (T burts), vienu roku tūri piespiestu pie sienas, griezies ar visu ķermeni ar pretējas rokas plecu aiz muguras.
12. Pieej ar seju pie sienas, taisno augšu pacelto roku plaukstu noliec uz sienas, virzi pēcpusi uz aizmuguri nedaudz pietupšoties, rokas tūri taisnās.

13. Uztaisi guļot uz vēdera maksimālo atliekšanos mugurā, plaukstas tūri uz grīdas, noturi 15 sekundes, pasmaidī.
14. Špagats guļot uz muguras pie sienas, kājām gaisā, 3 minūtes.
15. Tauriņš 2 minūtes.
16. Stāvi, savieno rokas tvērienā, noliecies un ar kājām pārkāp savas savienotas rokas, iztaisno augumu, pacel savienotas rokas maksimāli augstu, atpakaļceļā atgriezies sākumā stāvoklī. 5 reizes.
17. Tiltiņš uz elkoņiem 30 sek. un uz rokām neskaroties ar galvu 20 sek.

Jaukas brīvdienas!



Vieglais vēlais treniņš. 06.04.2020

1. Apgūlies uz muguras, paceļot kājas imitē braucienu ar ričuku. 1 minute
2. Apgūlies uz muguras, paņem rokās kaut ko smāgu (piemēram divas pudeles ar ūdeni) paceļot rokas imitē braucienu ar ričuku. (min pedāļus ar rokām) 1 minute
3. Apļo taisnās rokas uz priekšu/aizmuguri.
4. Pildi lēcienus uz paaugstinājuma ar vienu kāju, otrā paliek uz zemes. Katrs jauns lēcienš izpildāms ar citu kāju. 30 lēcieni, ātri.
5. Stāvot noliec kājas plātāk par pleciem, noliecies uz vidū ar taisnām kājām, piecēlies, noliecies pie kreisās kājas, piecēlies, noliecies pie labās kājas, piecēlies. Šo komplekso vingrinājumu pildi 5 reizes.
6. Tauriņš 3 min, tad pacel rokas augšā, satver vienu roku ar otru un velc sānos turot aiz galvas, samainīt rokas un vilkt uz otro pusi.
7. Apgūlies uz vēdera, rokas taisnas sānos (veido T burtu), ar kreiso kāju pieskaroties pie labās rokas un otrādi. 5 reizes katrai rokai. Pieskaroties rokai uztāisi nelielu pauzi 2-3 sekundes.
8. Apgūlies uz muguras, ceļot kājas gaisā aizsniedzies ar kāju pirkstgaliem pie grīdas virs galvas, 10 reizes.
9. Apgūlies uz muguras ar paceltām kājām, ar pēcpusi piebidies pie sienas, kājas iztaisno, taisnās kājas tūri špagatā, tūri 3 minūtes.
10. Pieej pie sienas ar rokām sānos (T burts), vienu roku tūri piespiestu pie sienas, griežies ar visu ķermeni ar pretējās rokas plecu aiz muguras. Izpildi ar nelielu pauzi pie pilna izgriezuma. 5 reizes x 2.
11. Pieej ar seju pie sienas, taisno augšu pacelto roku plaukstas noliec uz sienas, virzi pēcpusi uz aizmuguri nedaudz pietupšoties, rokas tūri taisnās. 5 reizes.
12. Uztaisi guļot uz vēdera maksimālo atliekšanos mugurā, plaukstas tūri uz grīdas, noturi 15 sekundes, pasmaidī. 3 reizes.
13. Stāvi, savieno rokas tvērienā, noliecies un ar kājām pārkāp savas savienotas rokas, iztaisno augumu, pacel savienotas rokas maksimāli augstu, atpakaļceļā atgriezies sākumā stāvoklī. 5 reizes.
14. Tiltiņš uz elkoņiem 30 sek. un uz rokām neskaroties ar galvu 20 sek.

15. Kaķis, 8 reizes.

16. Nindzja pietupieni ar vienu taisno kāju pārnes savu svaru uz otro un otrādi.

Rokas tūri tvērienā sev priekšā. 10 reizes.



Labrīt, atgādinu par konkursu un treniņu.

Šodien treniņš ir mežā.

1. Noskriet aptuveni 1 km. iesildīšanai.
2. Uzskriet kalnā 3 reizes (kalna garums līdz 100 m)
3. Uzskriet kalnā ar muguru uz priekšu 2 reizes.
4. Noskriet 30 metrus ar šķēršļiem 2 reizes.
5. "Nostumt" koku, 15 sek..
6. Lēcieni pāri, izrapšanos apakšā zem šķēršļa, 10 lēcieni.
7. Pietuities ar baļķi. 5 reizes.
8. Pīļu gājiens ar baļķi uz rokām.
9. Baļķa celšana no pleca uz plecu. 10 reizes.
10. Improvizējiet, esat radoši un izdomājiet paši savus vingrinājumus.

Tie kuri nevar/negrib tikt līdz mežam, pielāgojies un veic vingrinājumus mājas apstākļos.



18.03.2020 treniņš vingrošanas laukumā

Tur, kur nav norādīts reižu skaits vai laiks, pildi maksimāli daudz.

Pievilkšanas stienis:

1. Kāriens taisnām rokām.
2. Kāriens saliektam rokām.
3. Stāvēt balstā uz taisnām rokām virs stieņa.
4. Kāriens uz vienas rokas.
5. Apgriezties apkārt stieņiem.
6. Pievilkšanas pie stieņa kājas balstot uz zemi, augums taisns.
7. Pievilkšanas, ar rāvienu.
8. Pievilkšanas aiz galvas.
9. Pievilkšanas rokas šauri/kopā.
10. Apgriezties kājas izlaižot starp rokām.
11. Apgrieztas pievilkšanas balstoties uz kājām.
12. Kāriens cīkstoņu stilā, satverot stieni, starp roku saliekuma.
13. Kārienā pacelt taisnas/saliektas kājas virzienā pie stieņa.

Līdztekas:

1. Balstā uz elkoņiem, celt abas kājas reizē augšā.
2. Iešūpojoties veikt atspiešanas.
3. Apgrieziens apkārt kārienā.
4. Stāvēšana ar rokām uz līdztekām.
5. Gājiens ar rokām uz līdztekām.
6. Atspiešanas uz līdztekām.

VISPĀRĪGIE:

1. Stieņu trepes, izrāpties 15-20 soļi.
2. Atspiešanas rokas uz paaugstinājuma.
3. Atspiešanas kājas uz paaugstinājuma.
4. Apgrieztas atspiešanas.
5. Kāju pacelšana guļot uz muguras.
6. Nostāties uz rokām balstoties uz rokām 0.5-2 minūtes.
7. Norāpties no trepītes bez kāju palīdzības 10-20 soļi.



17.03.2020 Kross,

Skrienam ap kādiem 3 km, jeb 20-25 minūtes. Ļoti lēni bez steigas. Pēc noskrietas distances atpūšamies pastaigājoties. Tad individuāli pastiepties. Mājās dodamies kājām.



Treniņš patstāvīgs.



Dozējums individuāli pēc spējam, līdz izteiktām atteikumam.

Neliela atpūta pēc katra vingrinājuma. Starp vingrinājumiem nesēdēt un negulēt.

Patstāvīgi iesildīties 1-2 min.

Vingrinājumi:

1. Soļošana uz krēsla.
 2. Atspiešanas
 3. Skrien uz vietas augstu ceļot ceļus.
 4. Presīte
 5. Atspiešanas/stāvēt uz roku kauliņiem.
 6. Pietupieni
 7. Stāvēt balstā guļus, apgriezties apkārt, vēzējot rokas aiz muguras.
 8. Stāvēt kājās celties uz pirkstgaliem.
 9. Planka
 10. Izklupieni ar soli uz priekšu.
 11. Planka uz kreisās rokas, sānis.
 12. Planka uz labās rokās.
 13. Puspietupieni ar lēcieni augšā.
 14. Apgrieztas atspiešanas uz sola/krēsla malas.
 15. Lēcieni ar roku celšanu. Sākumā stāvoklis: kājas kopā un rokas lejā, uzlēkt vienlaikus noliekot kājas platāk par pleciem rokas paceļot virs galvas, bez aizkavēšanās atgriezties sākumā stāvoklī.
- Pēc izpildes izstiepties patstāvīgi.

  13.03.2020

ATTĀLINĀTAIS TREIŅŠ:

Bērni izpilda patstāvīgi, vai kopā ar vecākiem (ieteicams). Nepulcējaties kopā ar citiem skolas audzēkņiem. Pildīt jums ērtā laikā.

1. Stadions, lēns skrējiens, 3 apli.
 2. 3 X 60 metru skrējiens max. ātrumā.
 3. Atspiešanas no grīdas 3 X 20 reizes, ieturot pauzi starp piegājieniem 0,5-1 min.
 4. Pietupieni 3 X 20 reizes. Pauze starp pieg. 0,5-1 min.
 5. Planka līdz 2 minūtēm.
 6. Pievilkšanas pie stieņa 3 X maks.reižu skaits. Mazie, kuri nevar pievilkties, izpilda kārienu saliektam rokam.
 7. Lēcieni tālumā no vietas 3 X 10 lēcieni. Pauze 0,5-1 min.
 8. Pērtiķu skrējiens (bērni zina, kā pildīt) 1 X 15 metri ar seju uz priekšu-turp un ar kājām uz priekšu-atpakaļ.
 9. Balstā guļus apskriet ar kājām apkārt rokām 3 reizes uz katru pusi.
 10. Izstiepties, patstāvīgi.
 11. Metiena aiz vienas rokas imitācija. Izpildīt uz katru pusi pa 20 reizēm. Izpilda bez kritiena uz zemes tikai iegriežoties. Pievērst uzmanību kāju pareizai pozīcijai un darbībai.
 12. Viens stadions ļoti lēns skrējiens.
- Mājās dodamies kājām!

Saites:

Teorija: uztura pamati, enerģijas pamati

<https://drive.google.com/file/d/1ikwmOIFk20mWg-C0Xq6BR75JHp3aXD23/view?usp=drivesdk>

Intervālā treniņa laika skaitītāis

<https://youtu.be/BVkr9PwbGjA>

Tehnika: stāvcīņā, gurniņa jeb metiena aiz rokas un galvas par muguru variācija.

<https://www.instagram.com/p/B91F5GLoL55/?igshid=11qe74j78p7jk>

Inventāra iegādei: Norādīts kā piemērs, tā nav reklāma.

<https://www.sportasistemas.lv/lv/elastigas-lentes/14726-prettestibas-gumija-insportline-morpo-roll-30-x-light.html>

Motivācija (krievu val.)

<https://www.instagram.com/p/B-kFSdXII9p/?igshid=fr4mh7scwn9a>

Motivācija latviski: LSCF izaicinājums

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=207401107237387&id=100039024963152?sfnsn=mo

 **Augstās intensitātes treniņš.**

<https://www.facebook.com/100033943354178/posts/171837647291013/?funlid=rlADI8EVK5xrU5aF&d=w&vh=i>

Norādījumi un atkārtojumu skaits dots WhatsUp grupā.

Par mērķu sasniegšanu stāsta 2x Olimpiskais čempions (krievu val.).

<https://youtu.be/SB16wHN7TqI>

Tehnika stāvcīņā: kombinācija no pārvēršanas partēri uz metienu aiz vienas rokas.

<https://www.instagram.com/p/B-TsKcElcsK/?igshid=19jwmoebnyz7y>

Tehnika: stāvcīņā, metiens aiz vienas rokas (apvijot) atliecoties.

<https://www.facebook.com/155210437836743/posts/2993620093995749/>

Kā strādā ar gumiju 2x Olimpiskais čempions

https://www.instagram.com/p/B_Ei8A4IlyT/?igshid=vmh18zqmxaxq

Tehnika: stāvcīņā, ieniršana zem rokas.

https://www.instagram.com/p/B_AAPyEDsea/?igshid=1n8d8b3xk49hi

 **Rīta rosmes un treniņi mājās palicējiem profesionālo fizioterapeitu vadībā**

<https://fizzio.me/#/>

Izmantot var gan translācijas, gan videoarhīvus.

Trenera youtube kanāls, var arī meklēt ierakstot Andrejs Zjatkovs.

<https://www.youtube.com/channel/UCUMuXyv3okQeloyZnRR1tJA>

Kontrole:

Papildus audzēkņu vecāku WhatsUp grupai ir izveidota atsevišķa grupa, kura ir domātā audzēkņiem.

Bērnu grupā tiek dots mācību procesa materiāls, dotas atbildes uz radušies jautājumiem un norādes vingrinājumu izpildei. Bērni informē treneri par izpildītiem treniņiem.

Savukārt vecāku grupā par visu tiek informēti vecāki, kuri var veikt kontroli pār saviem bērniem. Vecāki ir informēti par to, ka bērnu nepiedalīšanos mācību treniņu procesā ir viņu pašu atbildība, tieši tā, kā tas ir bijis klātienēs nodarbību laikā pirms ārkārtas situācijās izsludināšanas.

Grafiks turpmākiem treniņiem

- 20.04 Ātruma izturības treniņš
- 21.04 Gumijas treniņš
- 22.04 Kross, stiepšanas
- 23.04 VFS un SFS treniņš
- 24.04 Gumijas treniņš
- 27.04 Spēka treniņš
- 28.04 Tikai stiepšanas/lokanības treniņš
- 29.04 Kross
- 30.04 Gumijas treniņš
- 05.05 Intervālais treniņš
- 06.05 Kross + spēka treniņš
- 07.05 Gumijas treniņš
- 08.05 Ātrumu treniņš

Mācību - treniņa nodarbības konspekts 2020. gada 20. aprīlim

Sporta veids: grieķu – romiešu cīņa	Apzīmējumi: h – stundas ' – minūtes
Nod. vieta: ĀBJSS attālināti Nod. datums.: 20.04.2020	
Laiks: 1h10'	
Uzdevumi: Pilnveidot vispārējo izturību Attīstīt ātruma izturību	
Mācību-treniņu nodarbībā sasniedzamais rezultāts: Pilnveidot vispārējo izturību, attīstīt ātruma izturību.	

Mācību-treņiņa nodarbības apraksts					
Pakārtotie uzdevumi	Nr.	Saturs	Dozējums	Org. metodiskie norādījumi	
Iesildīšanās		IEVADA-SAGATAVOTĀJA DAĻA	15'	Lēns temps, pulss ne vairāk kā 140 sitieni/'	
	1	Iepazīšanās ar treniņa saturu	2'		
	2 3	Skrējieni ar zemu intensitāti VAV uz vietas	3 apli 5'		
Pakārtotie uzdevumi	Nr.	Saturs	Dozējums	Org. metodiskie norādījumi	
Ātruma izturības attīstīšana	4	GALVENĀ DAĻA Skrējieni uz ātrumu, 200 metri Atpūta, līdz pulss atjaunojies līdz 110 sitieniem '	45' 1x	Skrien ātri, tuvu maksimumam	
	4.1	Skrējieni uz ātrumu, 200 metri Atpūta, līdz pulss atjaunojies līdz 110 sitieniem '	1x	Skrien ātri, tuvu maksimumam	
	4.2	Skrējieni uz ātrumu, 200 metri Atpūta, līdz pulss atjaunojies līdz 110 sitieniem '	1x	Skrien ātri, tuvu maksimumam	
	4.3	Skrējieni uz ātrumu, 200 metri	1x	Skrien maksimālā ātrumā	
	5	Skrējieni uz ātrumu, 400 metri Atpūta	1x 4'	Skrien ātri, tuvu maksimumam Ņem vērā, ka distance dubultojas	
	5.1	Skrējieni uz ātrumu, 400 metri Atpūta	1x 4'	Skrien ātri, tuvu maksimumam	
	5.2	Skrējieni uz ātrumu, 400 metri Atpūta	1x 4'	Skrien ātri, tuvu maksimumam	
	5.3	Skrējieni uz ātrumu, 400 metri Atpūta	1x 15'	Maksimālā ātrumā	

Ķermeņa noslogotās muskuļu grupas atbrīvošana	10	NOBEIGUMA DAĻA Skrējieni ar zemu intensitāti Vispārīga muskuļu pastiepšana	1 aplis 10 '	Lēns temps Patstāvīgi
---	----	---	-----------------------------------	------------------------------