

Uzdevumu plāns 7. nedēļa

Pirmdiena:

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 mainot kājas 12x uz katru kāju
5. Pumpīši esot noliecienā 1 – viens pumpītis un atpakaļ, 2 – divi pumpīši un atpakaļ.. līdz 12.
6. Vienu roku uz paaugstinājuma (uz bumbas futbola vai basketbola) otru uz grīdas 15x
7. Guļ uz vēdera, ceļ pretējā roka - pretējā kāja augšā (katra puse 12x)
8. Abas rokas, abas kājas reizē atcelt 12x
9. Tikai augšdaļa nesasprindzinot pakaļu 12x
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 skrējiens, atsildīties.

Otrdiena:

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. 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
7. Presīte - abas kājas augšā 30x
8. Presīte - labā kāja augšā, pretējais elkonis pie ceļa 30x
9. Presīte - kreisā kāja augšā, pretējais elkonis pie ceļa 30x
10. Presīte - kājas uz zemes, atceļ sevi ceļu augstumā (45° augstumā, nolaižoties lejā lāpstīņas nepieskaras zemei)
11. Pumpīši esot noliecienā 1 – viens pumpītis un atpakaļ, 2 – divi pumpīši un atpakaļ.. līdz 12.

*Vingrinājumiem 2 apli

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 apli uzreiz, summā 300)
3. Ar lecamauklu 200 lēcieni
4. Izklupiena palēcieni mainot kājas 12x uz katru kāju
5. Pumpīši esot noliecienā 1 – viens pumpītis un atpakaļ, 2 – divi pumpīši un atpakaļ.. līdz 12.
6. Vienu roku uz paaugstinājuma (uz bumbas futbola vai basketbola) otru uz grīdas 15x
7. Guļ uz vēdera, ceļ pretējā roka - pretējā kāja augšā (katra puse 12x)
8. Abas rokas, abas kājas reizē atcelt 12x
9. Tikai augšdaļa nesasprindzinot pakaļu 12x
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 skrējiens, atsildīties.

Ceturtdiena:

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. 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
7. Presīte - abas kājas augšā 30x
8. Presīte - labā kāja augšā, pretējais elkonis pie ceļa 30x
9. Presīte - kreisā kāja augšā, pretējais elkonis pie ceļa 30x
10. Presīte - kājas uz zemes, atceļ sevi ceļu augstumā (45° augstumā, nolaižoties lejā lāpstiņas nepieskaras zemei)
11. Pumpīši esot noliecienā 1 – viens pumpītis un atpakaļ, 2 – divi pumpīši un atpakaļ.. līdz 12.

*Vingrinājumiem 2 apli

Atsildīties – lēns skrējieni, 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 mainot kājas 12x uz katru kāju
5. Pumpīši esot noliecienā 1 – viens pumpītis un atpakaļ, 2 – divi pumpīši un atpakaļ.. līdz 12.
6. Vienu roku uz paaugstinājuma (uz bumbas futbola vai basketbola) otru uz grīdas 15x
7. Guļ uz vēdera, ceļ pretējā roka - pretējā kāja augšā (katra puse 12x)
8. Abas rokas, abas kājas reizē atcelt 12x
9. Tikai augšdaļa nesašprindzinot pakaļu 12x
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 2-3 konusi dribls ap viņiem, bumbiņas kontrole neskatoties uz to (var skatoties TV stāvēt pretī un driblēt). (vismaz 20 minūtes)