MT-1 70 min. (meitenes)

Virziens: VFS, tehnika

1. Iesildīšanās 15 min

lēns skrējiens 5 min

vispārattīstošie vingrojumi

skrešanas vingrojumi

2. Koordinācijas vingrojumi 15 min <https://www.youtube.com/watch?v=qDazloD4w_0>

3. **Skriešana 10 min**

6X50 m ( 80% no maksimuma) (atpakaļ soļos)

4.Tehnika 20 min

Vingrojumi ar bumbu <https://www.youtube.com/watch?v=OsgbY60vueA>

<https://www.youtube.com/watch?v=RukcQggHAZU>

5. Atsildīšana 10 min

Lokanības vingrojumi statiskie