**Vieglatlētikas treniņu nodarbību plāns SSG**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Laika posms(nedēļa)** | **Uzdevumi** | **Izmantojamie resursi** | **Instrukcijas par uzdevumu un dozējums** | **Atgriezeniskā saite** |
| 06.04.-09.04. | 1.Iegādātiesrūtiņu burtnīcu un izveidot sporta dienasgrāmatu. (Fiziskas aktivitātes vismaz 60 minūtes dienā).  Atceramies par veselīgu uzturu un ūdens dzeršanu.(Diennaktī uzņemto ūdeni aprēķina pēc formulas – 0,035 x ķermeņa masa kg.)  BROKASTIS – neizlaist brokastis, tā ir galvenā dienas ēdienreize.  2.TRENIŅNODARBĪBAS  3x nedēļā  3.Dziļās muskulatūras treniņš  4. Aeorobās fiziskās aktivitātes ir ilgstošas, ritmiskas darbības-lēkšana ar lecamauklu, skriešana, ātra iešana, dejošana, braukšana ar velosipēdu, skrituļslidošana. | Burtnīca, pildspalva.  Vingrinājumus veikt uz jebkuru paaugstinājumu  Veikt uz paklāju.  Var veikt gan iekštelpās, gan ārā | Burtnīcā rakstīt katras dienas sportiskās aktivitātes., ko vecam katru dienu+ ierakstam ko darām treniņā.   1. Obligāta iesildīšanās   <https://www.youtube.com/watch?v=CliIPA21cGE>  Speciālie skrējēju, lēcēju vingrinājumi. Izskrienam 5-6x 30m sprinta skrējienus.  <https://www.youtube.com/watch?v=5Tyq9YbTuyA>  1.vingr.Lēcieni ar vienu un otru kāju 10x izpurinām kājas un atkārtojam 10x.  2.vingr. Piesēdieni, tas pats 10x un atkal 10x  3.vingr. Pumpēties, tas pats 10x un atkal 10x.  4.vingr.Uzlēcieni, tas pats 10x un atkal 10x  Obligāta atsildīšanās.  <https://www.youtube.com/watch?v=YWHg2I27I4w>  Vingrinājumus veikt pa 15-20min. 2x nedēļā  Katru vingrinājumu veikt 10x  30-60 minūtes. | Var palīdzēt rakstīt vecāki.  Veikt foto un sūtīt uz e-klases e-pastu vai treneres wacap.  Veikt foto un sūtīt uz e-pastu vai wacap.  Izmantot endemondo vai kādu citu programmu un vienu nedēļas aerobo treniņu atsūtīt uz wacap. |

Ieteikumi, kā piemērs:

O. Iesildamies izskrienot lēni 800m un iesildošs vingrinājumus, tad speciālos skrējēju, lēcēju vingrinājumus 4x sprinta skrējieni 30m un youtube, kur redzams Kristers. Lēns skrējiens, atsildamies.

T. Lēns skrējiens, ātra iešana, braukšana ar riteni, skrituļslidošana 30min. Dziļā muskulatūras vingrinājumi.

C. Iesildamies izskrienot lēni 800m un iesildošs vingrinājumus, tad speciālos skrējēju, lēcēju vingrinājumus 2x sprinta skrējieni 30m,2x 50m,1x70m un vingrinājumi kājām(tupieni, lēcieni) <https://www.youtube.com/watch?v=T_ybgGXrxEo> Dozējums katru vingr.10x un 2 piegājieni ar atpūtas pauzīti līdz 3 min.

Lēns skrējiens, atsildamies.

**Vienmēr iesildamies, atsildamies. Dzeram treniņu laikā ūdeni ik pēc 15 min. Ēdam veselīgi.**