|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Treniņu diena** | **Treniņu galvenais uzdevums** | **Apjoms** | **Intensitāte** |
| Pirmdiena |  |  |  |
| Otrdiena | Treniņš ar florbola nūju -<https://www.youtube.com/watch?v=_KS2fFQAJCQ> SVARĪGI! 1. Pievērs uzmanību amplitūdai, kādā tiek izpildīts vingrinājums - cik daudz tiek rotēts ķermenis,tas ir kontrolētas kustības  2. Sagatavo taimeri, lai zini, cik ilgi pildi vingrinājumu, jo kā jau video sākumā teikts -30 sekundes pildām vingrinājumu + 15 sekundes atpūšamies  Atkārtojumu skaits - 2 apļi jeb reizes katrai pusei / kājai  3. Sākot ar 4 min 40sec video tiek mainīts treniņa koncepts –  vingrinājums + kardio: tavs uzdevums ir - izpildīt vingrinājumu + lekt ar aukliņu 30sec Ja mājās nav aukliņas, vienkārši imitē šo kustību, lecot uz vietas  4. Neaizmirsti par atsildīšanos  5 .Pilnveidot nūjas tehniku   * *Īsais dribls* * *Garais dribls* * *Bumbiņas vadīšana starp kājām veidojot astotnieku* |  | Vidēja |
| Trešdiena | 1.Viegls skrējiens 3 km  2. Staipīšanās vingrinājumi  3. Pilnveidot nūjas tehniku   * *Īsais dribls* * *Garais dribls* * *Bumbiņas vadīšana starp kājām veidojot astotnieku*   Būs video par testa rezultātiem!!! |  | Vidēja |
| Ceturtdiena | Pirmā daļa - [https://www.youtube.com/watch?v=QFBHnnBQPBo (kardio)](https://www.youtube.com/watch?v=QFBHnnBQPBo) Otrā daļa - <https://www.youtube.com/watch?v=sBMNQbNLyp4> (spēks)  Pilnveidot nūjas tehniku   * *Īsais dribls* * *Garais dribls* * *Bumbiņas vadīšana starp kājām veidojot astotnieku* |  | Vidēja |
| Piektdiena | 1.Viegls skrējiens 3 km  2. Staipīšanās vingrinājumi  3. Pilnveidot nūjas tehniku   * *Īsais dribls* * *Garais dribls* * *Bumbiņas vadīšana starp kājām veidojot astotnieku* |  |  |
| Sestdiena | **Trenera izaicinājums** – pārgājiens apm. 10 km |  |  |
| Svētdiena |  |  |  |

Treneri: Ilvars Rullis

Vēsma Selga