|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 kustības2. 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 vietas4. Neaizmirsti par atsildīšanos5 .Pilnveidot nūjas tehniku* *Īsais dribls*
* *Garais dribls*
* *Bumbiņas vadīšana starp kājām veidojot astotnieku*
 |  | Vidēja |
| Trešdiena | 1.Viegls skrējiens 3 km2. Staipīšanās vingrinājumi3. 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 km2. Staipīšanās vingrinājumi3. 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