|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Treniņu diena** | **Treniņu galvenais uzdevums** | **Apjoms** | **Intensitāte** |
| Pirmdiena |  |  |  |
| Otrdiena | 1.Iesildīšanās - 30 minūšu skrējiens ārā vai 30 min brauciens ar velosipēdu (min 15km/h)2. Spēka vingrinājuma komplekss vadoties pēc video: <https://www.facebook.com/HourSQUAD/videos/1284164175116377/>3. Atsildīšanās - atstaipīšanās un viegla atsildīšanās4 .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*

TESTS Tests par florbola spēles noteikumiem( atbildes WhatsAppā ) |  | Vidēja |
| Ceturtdiena | 1.Iesildīšanās pēc norādēm video - <https://www.youtube.com/watch?v=CliIPA21cGE>2. 45 minūšu skrējiens ārā - skrienot uzdevums - 1 minūti skriet ar maksimālo ātrumu + 3 minūtes lēnā tempā3. Spēka vingrinājuma komplekss vadoties pēc video: <https://www.youtube.com/watch?v=T_ybgGXrxEo>4. Atsildīšanās pēc norādēm video - <https://www.youtube.com/watch?v=5hLEBaqNf6U>4.Pilnveidot nūjas tehniku* *Īsais dribls*
* *Garais dribls*
* *Bumbiņas vadīšana starp kājām veidojot astotnieku*
 |  | Vidēja |
| Piektdiena | Priecīgas Lieldienas! |  |  |
| Sestdiena | Priecīgas Lieldienas! |  |  |
| Svētdiena | Priecīgas Lieldienas! |  |  |

Treneri: Ilvars Rullis

 Vēsma Selga