|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 atsildīšanās  4 .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*   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 tempā  3. 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