

NEDĒĻAS PLĀNS

DISCIPLĪNU, FIZISKĀS SAGATAVOŠANAS, SPECIĀLĀS FIZISKĀS SAGATAVOŠANAS UN SKRIEŠANAS PLĀNS

PIRMDIENA

MĒRENA SLODZE

Barjeru vingrinājumi

Tāllēkšana

Pārmaiņus skrējiens 8'-12'

**30'' teciņus/20'' 800 m tempā/10''
kāpinājums.**

**Statiskie vingrinājumi trauma profilaksei. 8
vingr x 2 sērijas x 30''.**



OTRDIENA

MAKSIMĀLA SLODZE

Sprints 3-6x30 m gaitā

Lodes grūšana, tehnika

3 - 5 x 150 m pieaugošā tempā

Vingrinājumi ar savu svaru.



TREŠDIENA

VIDĒJA SLODZE

Šķēpa mešana

Augstlēcšana

Ātrspēka treniņš



CETURTDIENA

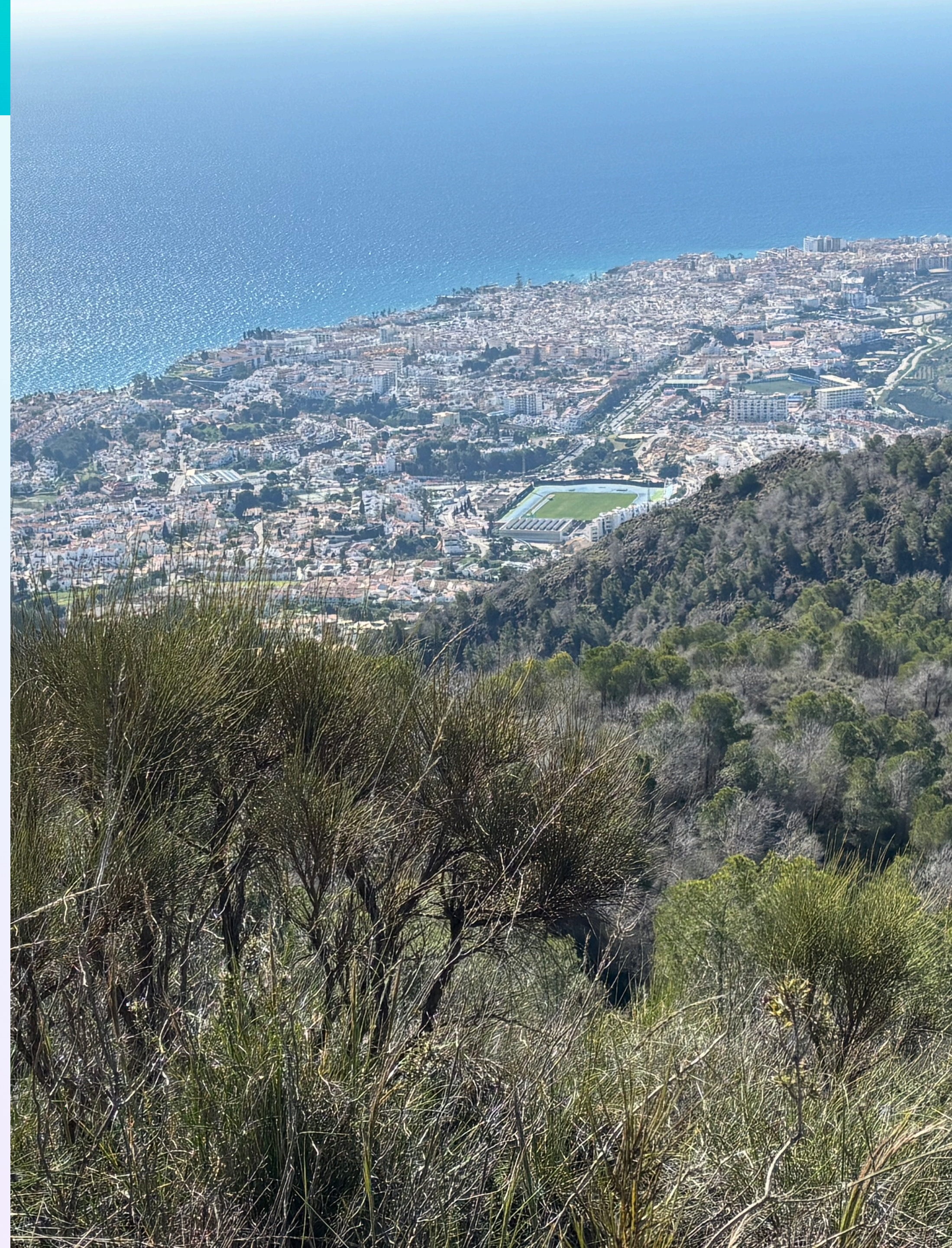
MĒRENA SLODZE

Barjeru vingrinājumi

Tāllēkšana

Pārmaiņus skrējiens 50/50 m 1,6-3 km

Statistic vingrinājumi.



PIEKTDIENA

MAKSIMĀLA SLODZE

Sprints

Lodes grūšana

3 - 6 x 80 m

Vingrinājumi ar pretestību.



SESTDIENA

VIDĒJA SLODZE

Augstlēcšana

Šķēpa mešana

3' skrējiens

