

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Pārejas periods

oktobris

Iesildīšanās. 15 min (intensīvi VFS slodzē - lecamaukla).

VFS vingrinājumi. Astoņi astoņu vingrinājumu apļi. Pildam tempā, pulss 140-160 robežās.

Iespēju robežās ejam pārgājienos, piedalamies aktīvās sporta spēlēs, peldam.

Atsildīšanās. Stiepšanās vingrinājumi, viegls skrējiens.

Psiholoģiskā sagatavošana (pilda visi, mājās, pirms naktsmiera):

Vingr. "**Pulksteņa vērošana**" - ērti apsēsties pie galda pretī pulkstenim, koncentrēt skatu uz sekunžu rādītāju, pavadīt sekunžu rādītāju ar skatienu 3 min., brīdī, kad sekunžu rādītājs šķērso 12 - uzsist pa galdu, 4 un 5 min. - uzsist pa galdu ik pēc 5 sek., 6 un 7 min. - uzsist pa galdu ik pēc 5, 10, 5, 10 utt sek., 8 un 9 min. - uzsist pa galdu ik pēc 5, 10, 15, 5, 10, 15 utt sek., 10 min. aizvērt acis, padomāt vai izdevās koncentrēties, vai "iezagās" garajos intervālos blakus domas un vai spējāt viņas "aizraidīt", vai spējāt izturēt noteikto klauvēšanas režīmu.

VFS astoņu vingrinājumu komplekss:

1. Atspiesties.
2. Pievilkties.
3. Presīte guļus uz muguras.
4. Presīti - atliecoties guļus uz vēdera.
5. Hantiļu celšana uz sāniem, augums saliets uz pirk;su 90 gr;adu lenķī.
6. Svara stiena celšana no krūtīm uz augšu.
7. Atspiešanās sēdus stāvoklī.
8. Atsvara cilāšana aiz galvas.

Pirms praktiski pildīt vingrinājumus vispirms iepazīties ar skaidrojošiem zīmējumiem. Var papildināt kompleksu ar "saviem" vingrinājumiem.