

# Treniņplāns JAUNIEŠIEM

*Rudens brīvlaiks*

**22.-26.oktobris** (katru dienu 10:00-12:00)

**Iesildīšanās.** 15 min (intensīvi VFS slodzē - divi apli).

**Šaušanas vingrinājumi.** Ar gumiju - 15 min., no 3m distances ar loku - 30 min., 18m - pa tukšu vairogu 30 min., pa punktu 15 min., pa mērķi 15 min.

**Atsildīšanās.** Stiepšanās vingrinājumi.

***Viens VFS aplis sastāv no astoņiem vingrinājumiem:***

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