

# **Treniņplāns SPORTA GRUPAI**

## **Pārejas periods**

### **Aktīvās atpūtas etaps**

**VFS, sporta spēlas, darbs uz kardio vingrinājumiem**

**54.-56.treniņnedēļa**

**3.-28.09.2022.**

Starts kalendārajās sacensībās bez īpašas gatavošanās.

Jaunās treniņgrupas komplektēšana un pamatapmācība.