

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Pārejas periods

Vispārējās fiziskās sagatavotības etaps

VFS vingrinājumi

50.treniņnedēļa (9.-15.10.2023.)

pirmdiena, 2023. gada 9. oktobris

Iesildīšanās

VFS vingrinājumi - 8 apļi

Atsildīties

otrdiena, 2023. gada 10. oktobris

Trenažieru zāles, peldbaseina apmeklējums, sporta sēles

trešdiena, 2023. gada 11. oktobris

Iesildīšanās

VFS vingrinājumi - 8 apļi

Atsildīties

ceturtdiena, 2023. gada 12. oktobris

Trenažieru zāles, peldbaseina apmeklējums, sporta sēles

piektdiena, 2023. gada 13. oktobris

Iesildīšanās

VFS vingrinājumi - 8 apļi

Atsildīties

sestdiena, 2023. gada 14. oktobris

Aktīvā atpūta - ekskursijas, pārgājieni, sarīkojumu dejas...

svētdiena, 2023. gada 15. oktobris

Aktīvā atpūta - ekskursijas, pārgājieni, sarīkojumu dejas...