

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Pārejas periods

Vispārējās fiziskās sagatavotības etaps

VFS vingrinājumi

51.treniņnedēļa (16.-22.10.2023.)

pirmdiena, 2023. gada 16. oktobris

Iesildīšanās
VFS vingrinājumi - 8 apļi
Atsildīties

otrdiena, 2023. gada 17. oktobris

Trenažieru zāles, peldbaseina apmeklējums, sporta sēles

trešdiena, 2023. gada 18. oktobris

Iesildīšanās
VFS vingrinājumi - 8 apļi
Atsildīties

ceturtdiena, 2023. gada 19. oktobris

Trenažieru zāles, peldbaseina apmeklējums, sporta sēles

piektdiena, 2023. gada 20. oktobris

Iesildīšanās
VFS vingrinājumi - 8 apļi
Atsildīties

sestdiena, 2023. gada 21. oktobris

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

svētdiena, 2023. gada 22. oktobris

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