

Treniņplāns SPORTA GRUPAI

Pārejas periods

Vispārējās fiziskās sagatavotības etaps

VFS vingrinājumi

52.treniņnedēļa (23.-29.10.2023.)

pirmdiena, 2023. gada 23. oktobris

Iesildīšanās

VFS vingrinājumi - 8 apļi

Atsildīties

otrdiena, 2023. gada 24. oktobris

Iesildīšanās

VFS vingrinājumi - 8 apļi

Atsildīties

trešdiena, 2023. gada 25. oktobris

Iesildīšanās

VFS vingrinājumi - 8 apļi

Atsildīties

ceturtdiena, 2023. gada 26. oktobris

Iesildīšanās

VFS vingrinājumi - 8 apļi

Atsildīties

piektdiena, 2023. gada 27. oktobris

Iesildīšanās

VFS vingrinājumi - 8 apļi

Atsildīties

sestdiena, 2023. gada 28. oktobris

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

svētdiena, 2023. gada 29. oktobris

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