



HS KURBADS attālinātie treniņi U9; U11, U13 grupai

PIRMDIENA - FIZISKAIS

1. Iesildīšanās (No galvas vai pēc manis iepriekš sūtītajiem video);
2. Slidošanas imitācijas: <https://www.youtube.com/watch?v=mAeXdEhpHM4>
Video tiek pildīti vienu minūti caur vienu minūti, bet mēs pildīsim 45 -60 sekundes vingrinājums – 2 minūtes atpūta, tā iziesim vienu apli! Ja par kādu imitāciju jūtamies nedroši, tad izlaižam, bet 2x atkārtojam to imitāciju, kura jums sanāca!!
3. Presīte, dažādas 5x12-20; Sāni 3x10-15 ar katru; Muguras, dažādi, sakrājam 100-150x;
4. 15 minūšu staipīšanās, katru vingrinājumu noturam 30-90 sekundes.

PIRMDIENA – HOKEJS dribls:

1. Astotnieks - uz katru virzienu 2 min.
2. Astotnieks uz priekšu – uz katru virzienu 2 min.
3. Kustība uz priekšu un atpakaļ – 2 min no katras puses
4. Dribls un nūjas ņemšana vienā rokā – 2min
5. Dribls apkārt 4 konusiem(var vairāk) – 2 min.
6. Dribls ar aizvērtām acīm – 2 min.

Video ar dribla piemēriem: <https://failiem.lv/u/8f6rgckv>

Vartsargi ar saviem cimdiem arī izpildam šos vingrinājumus + bumbinu žonglēšana.

OTRDIENA

1. Dodamies svaigā gaisā, braucam ar velo, staigājam pa mežu. Cenšamies to darīt 90-120 minūtes, ja mums ir soļu skaitītājs, tad cenšamies savākt pa dienu 12 000-15 000 soļu.

TREŠDIENA (14.04.2020.) - BRĪVDIENA



CETURTDIENA - Fiziskais

1. Iesildīšanās (No galvas vai pēc manis iepriekš sūtītajiem video);
2. Aplā treniņš; (3-4 apli)
 - Atspiešanās 12x;
 - Presītes 15x
 - Tricepss pret solu 12;
 - Atliekšanās 20x;
 - Pietupiens 15x;
 - Sāni 12x + 12x;
 - Hamstringi uz abām, kājas uz papēžiem 15x
 - Guļot uz vēdera, rokas plati, īkšķi uz augšu, atceļam rokas 20-30x
 - Ikri uz abām 15x;
3. 15 minūšu staipīšanās, katru vingrinājumu noturam 30-90 sekundes.

CETURTDIENA – HOKEJS dribls:

1. Astotnieks - uz katru virzienu 2 min.
2. Astotnieks uz priekšu – uz katru virzienu 2 min.
3. Kustība uz priekšu un atpakaļ – 2 min no katras puses
4. Dribls un nūjas ņemšana vienā rokā – 2min
5. Dribls apkart 4 konusiem(var vairāk) – 2 min.
6. Dribls ar aizvērtām acīm – 2 min.

Video ar dribla piemeriem: <https://failiem.lv/u/8f6rgckv>

Vartsargi ar saviem cimdiem arī izpildam šos vingrinājumus + bumbinu žonglēšana.

PIEKTDIENA Dodamies svaigā gaisā, braucam ar velo, staigājam pa mežu.

Cenšamies to darīt 90-120 minūtes, ja mums ir soļu skaitītājs, tad cenšamies savākt pa dienu 12 000-15 000 soļu.

SESTDIENA

1. Iesildīšanās (No galvas vai pēc manis iepriekš sūtītajiem video);
 - **Pildām piecus aplus**
2. Stāvēšana uz vienas kājas – puspietupienā (30 sek. uz vienas, 30 sek. uz otras)



- Pēc katrām 30+30 pildām 3 norādītos vingrinājumus, tātad 5x
 - 15 mazās presītes;
 - 20 muguras (pretējā roka, pretējā kāja);
 - 10+10 sāni.

3. 15 minūšu staipīšanās, katru vingrinājumu noturam 30-90 sekundes.

SESTDIENA – HOKEJS dribls ar smagumu nūjas kāta lejas daļā (pietītas ripas ar lenti un tt.:

1. Astotnieks - uz katru virzienu 2 min.
2. Astotnieks uz priekšu – uz katru virzienu 2 min.
3. Kustība uz priekšu un atpakaļ – 2 min no katras puses
4. Dribls un nūjas ņemšana vienā rokā – 2 min
5. Dribls apkārt 4 konusiem (var vairāk) – 2 min.
6. Dribls ar aizvērtām acīm – 2 min.

Video ar dribla piemēriem: <https://failiem.lv/u/8f6rgckv>

Vartsargi ar saviem cimdiem arī izpildam šos vingrinājumus + bumbinu žonglēšana.

SVĒTDIENA – BRĪVDIENA

SVARĪGI: Izmantojam materiālus kurus sūtīju jau iepriekš, gan no apļa treniņa, gan pēdējos video, ko jums pārsūtīja.