
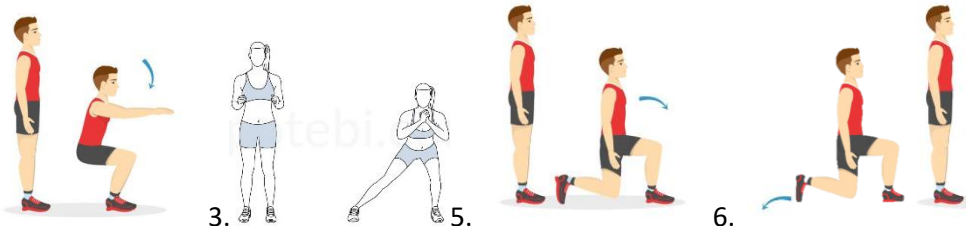

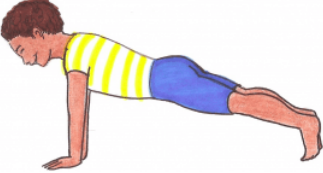


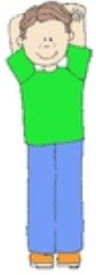




SSG treniņu plāns

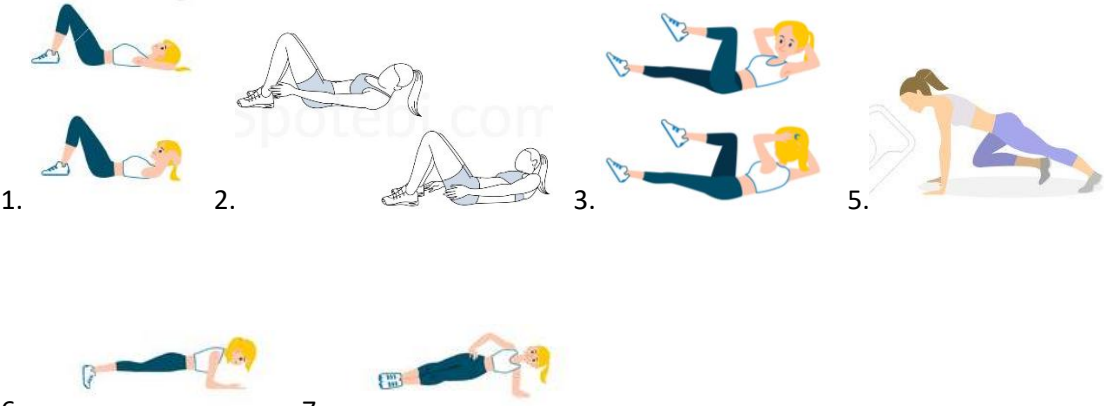
1.diena:

<p>Iesildīšanās</p>	<ol style="list-style-type: none"> ~3min garš skrējieni ārā vai uz vietas Rotācija gūžas locītavā 10x uz iekšu un 10x uz āru ar katru kāju Kājas kopā, nedaudz iesēžas ceļos un rotācija ceļu locītavās 10x uz katru pusi 20x <i>Jumping Jacks</i> lecieni 10x <i>Burpee</i> lēcieni Atkārto 4. un 5. punktu velreiz 
<p>Treniņš</p>	<p>Katru uzdevumu pilda 30sek + 30s pauze pēc katra vingrinājuma. Izpilda 3 apļus ar 1.-8. vingrinājumu! Starp katru apli ~2min pauze atpūsties, padzerties.</p> <ol style="list-style-type: none"> Pietupieni (pēdas plecu platumā, svaru turot papēžos, neļauj ceļiem iet pāri pirkstgaliem vai uz iekšu) Pietupiens + lēciens uz augšu Pietupiens uz labās kājas pusi (kreisā kāja paliek taisna) Pietupiens uz kreisās kājas pusi (labā kāja paliek taisna) Izklupiens ar labo kāju uz priekšu (neļaujot labās kājas celim iet pāri pirkstgaliem) Izklupiens ar kreiso kāju uz priekšu (neļaujot kreisās kājas celim iet pāri pirkstgaliem) Izklupiens ar labo kāju uz aizmuguri (neļaujot kreisās kājas celim iet pāri pirkstgaliem) Izklupiens ar kreiso kāju uz aizmuguri (neļaujot labās kājas celim iet pāri pirkstgaliem) 
<p>Atsildīšanās</p>	<p>Stiepšanās uzdevumi:</p> <ol style="list-style-type: none"> Viena kāja taisna, otra saliekta, noliekšanās pie taisnās kājas pirkstgala, noturēt 30s, samaina kājas Abas kājas taisnas, noliecās uz pirkstgalu pusi, cik tālu iespējams, un notur 30s Saliek pēdas kopā vienu pret otru un ar elkoņiem paspiež nedaudz ceļus uz leju un uz sāniem, lai pastieptos kāju iekšpusēs, notur 30s Apstājas izklupiena pozā ar labo kāju priekšā un ar gurniem pastiepj uz priekšu, lai pastieptos labās kājas priekšpusē, notur 30s un samaina kājas Pieceļas kājās, abas kājas taisnas, noliecās starp kājām uz leju, notur 30s, tad noliecās pa labi, notur 30s, un pa kreisi. Satver labo pēdu ar labo roku un notur pozīciju 30s, samaina kājas 

2.diena:

Iesildīšanās	<ol style="list-style-type: none">1. ~3min garš skrējieni ārā vai uz vietas2. Iesildīt plaukstu locītavas, rotējot plaukstas 10x uz iekšu un 10x uz āru3. Iesildīt rokas, rotējot saliektas rokas elkoņu locītavā ar rotāciju uz priekšu 10x un atpakaļ 10x4. Iesildīt plecus, vēzējot taisnas rokas plecu locītavā ar rotāciju uz priekšu 10x un atpakaļ 10x
Treniņš	<p>Katru uzdevumu pilda 30sek + 30s pauze pēc katra vingrinājuma. Izpilda 3 apļus ar 1.-8. vingrinājumu! Starp katru apli ~2min pauze atpūsties, padzerties.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Atspiešanās uz ceļiem, laižot elkoņus uz āru2. Atspiešanās no ceļiem, laižot elkoņus uz aizmuguri tieši gar ribām3. Planka stāja taisnās rokās, mainot rokas, ar plaukstu pieskarās pie pretējā pleca4. Planka stāja taisnās rokās, mainot rokas, ar plaukstu un taisnu roku pieskarās pie priekšā noliktas pudeles, bumbiņas vai kāda cita priekšmeta5. Planka stāja taisnās rokās, mainot rokas, ar plaukstu un taisnu roku pieskarās sānos esošam priekšmeta vai iedomātam punktam (ar labo roku labajā pusē, ar kreiso – kreisajā)6. Planka stāja taisnās rokās, pa vienai rokai noliek uz elkoņa un tad pa vienai rokai atkal izceļas taisnās rokās7. Četrpūs stāja ar muguru uz leju, seju uz augšu (imitēta vēzīša poza) un mēģina pa vienai savienot pretējo kāju ar pretējo roku uz augšu, nenolaižot dibenu zemē8. Guļus uz vēdera, skats uz leju, lēnām paceļ taisnu pretējo kāju un roku, notur sekundi, nolaiž. Samaina otru roku un kāju.   <p>7.</p>  <p>8.</p>
Atsildīšanās	<p>Stiepšanās uzdevumi:</p> <p>Pirmās dienas uzdevumi + roku izstiepšana:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Viena roka saliekta aiz galvas, ar otru pietur/paspiež elkoni uz leju, notur 30s un samaina rokas2. Viena roka pa priekšpusi pāri otras rokas plecam, ar pretējās rokas elkoni pietur, pievelk tuvāk sev, notur 30s un samaina rokas3. Savieno rokas priekšā kopā, pastiepj taisnas uz priekšu, atliecot atpakaļ noapaļotu muguru.4. Savieno abas rokas kopā, pastiepj uz augšu, tad uz vienu sānu un uz otru.    <p>2</p>

3.diena:

<p>lesildīšanās</p>	<ol style="list-style-type: none"> ~3min garš skrējieni ārā vai uz vietas Rotācija gūžas locītavā 10x uz iekšu un 10x uz āru ar katru kāju Kājas kopā, nedaudz iesēžas ceļos un rotācija ceļu locītavās 10x uz katru pusi 20x <i>Jumping Jacks</i> lecieni 10x <i>Burpee</i> lēcieni Atkārtoti 4. un 5. punktu vēlreiz Iesildīt plaukstu locītavas, rotējot plaukstus 10x uz iekšu un 10x uz āru Iesildīt rokas, rotējot saliektas rokas elkoņu locītavā ar rotāciju uz priekšu 10x un atpakaļ 10x Iesildīt plecus, vērējot taisnas rokas plecu locītavā ar rotāciju uz priekšu 10x un atpakaļ 10x
<p>Treniņš</p>	<p>Katru uzdevumu pilda 30sek + 30s pauze pēc katra vingrinājuma. Izpilda 3 apļus ar 1.-9. vingrinājumu! Starp katru apli ~2min pauze atpūties, padzerties.</p> <ol style="list-style-type: none"> Guļus uz muguras, kājas saliektas, pēdas iespiestas stingri grīdā, rokas aiz galvas un ceļķermeņa augšdaļu klāt pie ceļiem Guļus uz muguras, kājas saliektas, pēdas iespiestas stingri grīdā, atceļ ķermeņa augšdaļu uz augšu 45grādos un ar taisnām rokām liecās pie katras puses kājas, cenšoties aizsniegt papēdi Guļus uz muguras, kājas atceltas no zemes, ceļi saliekti 90 grādos, rokas aiz muguras. Griežoties uz vienu sānu, velk sev klāt pretējo celi. <i>Jumping Jacks</i> lēcieni Planka stāja uz taisnās rokām. Mainot kājas, pa vienam celim soļo klāt pie elkoņiem Planka stāja uz elkoņiem Planka stāja uz labā elkoņa Planka stāja uz kreisā elkoņa <i>Burpee</i> lēcieni 
<p>Atsildīšanās</p>	<p>Stiepšanās uzdevumi: Pirmās un otrās dienas stiepšanās uzdevumi + stiepšanās mugurai un vēderpresei:</p> <ol style="list-style-type: none"> Apsēžās uz ceļiem, noliecās līdz grīdai, mugura taisna un stiepjas ar abām rokām uz priekšu, notur 30s Saglabājot pozu, ar abām rokām stiepjas pa labi, notur 30s Saglabājot pozu, ar abām rokām stiepjas pa kreisi, notur 30s Guļus uz vēdera, noliek rokas blakus pleciem un izceļ ķermeņa augšdaļu uz augšu, paliec galvu nedaudz uz atpakaļ, lai iestiepjas vēdera muskulatūra, notur 30s Pieceļas kājās, kājas blakus, iesēžas nedaudz ceļos, ar rokām apķer ceļu aiz mugures un ar apaļu muguru pastiepjas uz augšu. 