



HS Kurbads treniņu programma attālināti (1.nedēļa)

U-15, U-17, JAHL

Pirmdiena

- Skrējiens 30 min. (lēns)
- Iecamaukla 1 min. x 6 piegājieni
- Izklupieni uz priekšu 20 x 5 piegājieni
- Izklupieni uz aizmuguri 20 x 5 piegājieni
- Atspiedieni ar dažādām roku pozīcijām 15 x 5 piegājieni
- Stiepšanās – 20 min.

Otrdiena

- Taktika (videoanalīze)
Pieslēgšanās tiešsaistes konferences rīkam Zoom.

Trešdiena

- Skrējiens 1h (lēns)
- Planki 1min. x 6 piegājieni:
 - Uz elkoņiem 1 min.
 - Balstā 1 min.
 - Sāns labais 1 min.
 - Sāns kreisais 1 min.
 - Kājas priekšā 1 min.
- Stiepšanās 20 min.



Ceturtdiena

- Skrējiens 30 min (lēns)
- Pievikšanās pie stieņa (bez raustīšanās) 10 x 5 piegājieni
- Līdztekas 10 x 5 piegājieni
- Atspiedieni ar dažādām roku pozīcijām 15 x 5 piegājieni
- Stiepšanās 20 min.

Piektdiena

- Iecamaukla 1 min. x 6 piegājieni
- Dribls ar nūju 30 min.
- (īsais dribls, garais dribls, ar paātrinājumiem)
- Planki 1min. x 6 piegājieni:
 - Uz elkoņiem 1 min.
 - Balstā 1 min.
 - Sāns labais 1 min.
 - Sāns kreisais 1 min.
 - Kājas priekšā 1 min.
- Stiepšanās 20 min.

Sestdiena

- Kross 1 h:
 - Lēns skrējiens 15 min.
 - Skrējiens (70% no maksimuma) 30 min.
 - Lēns skrējiens 15 min.
- Pēc krosa obligāti izstiept kājas