

SAUSIE TRENIŅI PELDĒTĀJIEM

Praktiskā pieredze

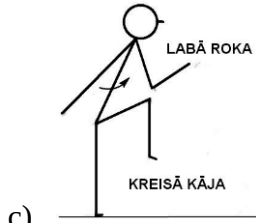
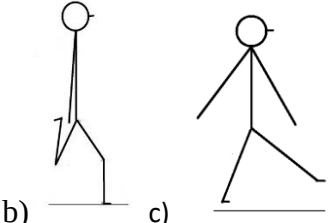
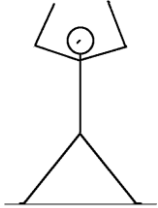
Vingrinājumu kompleksi tika izveidoti tā, lai viena treniņa laikā tiek noslogotas pēc iespējas vairāk muskuļu grupas. Vingrinājumi veicina ātro muskuļu darbības pārslēgšanos un piemēroti mājas apstākļiem ne tikai peldētājiem, bet arī visiem interesentiem.

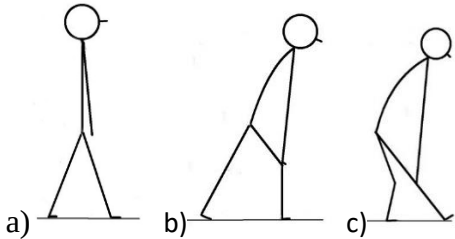
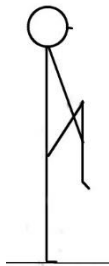
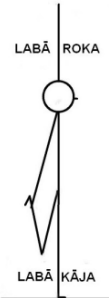
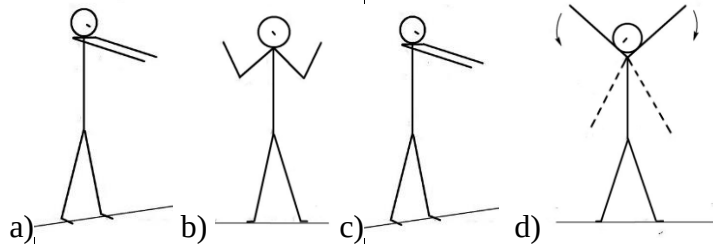
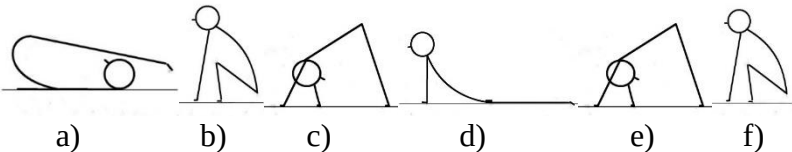
Eleonora Šišlova, RTU Sporta centra un Ķīpsalas peldbaseina peldēšanas trenere

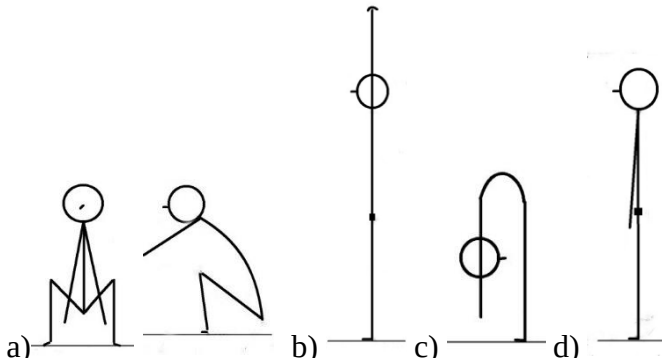
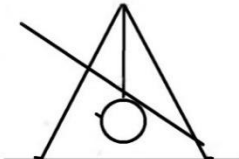
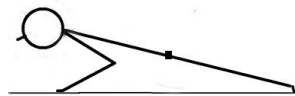
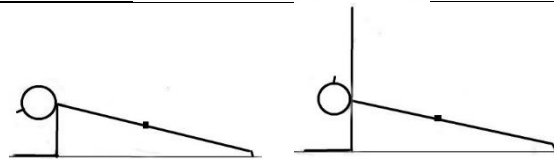
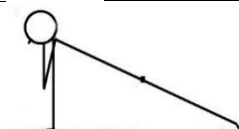
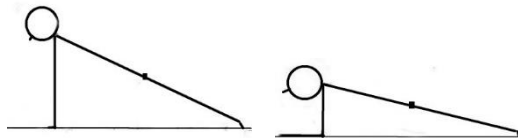
Peldēšana ir sporta veids, kur pamatā ir aerobā izturība – sirds-asinsvadu un elpošanas sistēmu efektivitātes rādītājs, kā arī organisma enerģētisks potenciāls. Aerobās izturības trenēšanas metode ir vienmērīga (distanču) metode. Ūdeni, atkarībā no peldēšanas veida, tā ir 400 – 1500 m peldēšana, dabā – 30-60 minūtes skriešana, riteņbraukšana, distanču slēpošana ar mērenu intensitāti. Mājas apstākļos vai ierobežotā platībā, peldētāja aerobās izturības saglabāšanai, jāpielieto vingrojumu kompleksi dažādām muskuļu grupām ar īsiem intervāliem, kas neļauj izpildīt vingrojumus intensīvi. Augstāko fiziskās sagatavotības līmeni var panākt, izmantojot atkārtšanas metodi. Intervāla treniņš ļauj izpildīt vingrojumus intensīvāk, tādējādi organismā sāk veidoties skābekļa parāds, kas, savukārt, sagatavo peldētāju speciālai (anaerobai) izturībai. Katrā treniņā ir nepieciešami iesildīšanās un atsildīšanās vingrojumi. Piedāvātie treniņu varianti ir izveidoti tā, lai viena treniņa laikā tiktu noslogotas pēc iespējas vairākas muskuļu grupas. Tie arī veicina ātro muskuļu darbības pārslēgšanos, ko novēro peldēšanā viena īriena laikā.

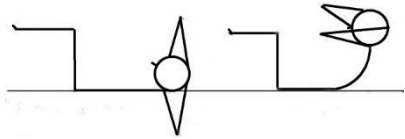
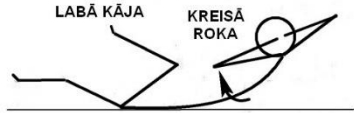
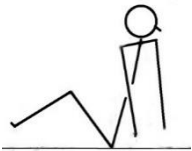
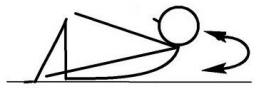
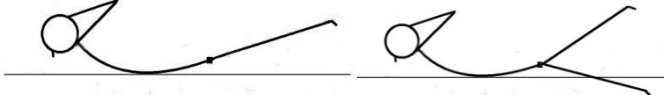
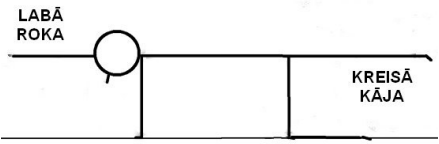
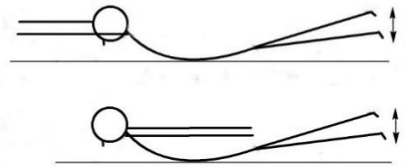
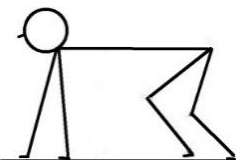
TRENIŅŠ AR MĒRENU INTENSITĀTI

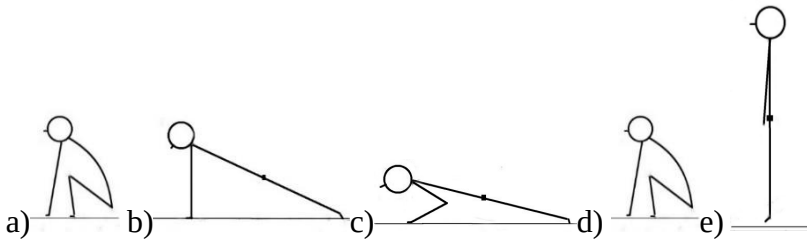
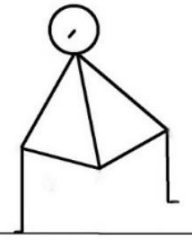
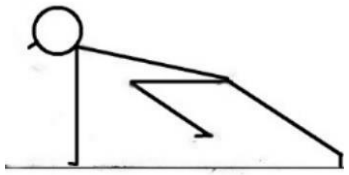
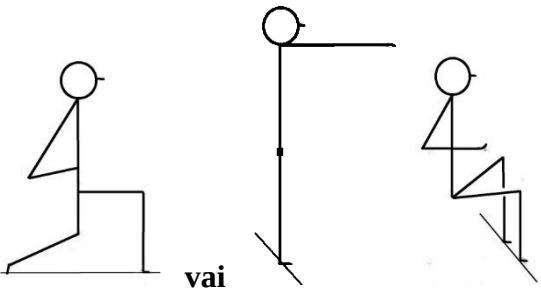
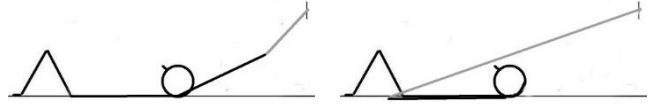
Vingrojumi tiek iedalīti grupās. Katrā grupā 4 vingrojumi. Pēc grupas vingrojumu izpildīšanas seko 15 sekunžu pauze un četrus vingrojumus jāatkārto, tad atkal atpūta 15 sekundes un ejam pie citas grupas vingrojumiem. Vingrojuma izpildīšanas laiks ir 30 sekundes. Tabulā rakstīts vidējais kustību skaits, kurš atbilst norādītam laikam, ja kustības tiek izpildītas mērenā tempā. Tomēr, atkarīgi no sagatavotības līmeņa, kustību izpildīšanas temps var būt dažāds, līdz ar to, kustību skaits 30 sekunžu laikā var mainīties. Tāpēc ir vēlams laika kontrole.

IESILDĪŠANĀS			Kopējais kustību skaits	Izpildīšanas laiks, sek.
1	Soļošana: a) 10 soļus uz priekšu, 10 atmuguriski; b) augsti ceļot celi, vērējot rokas; c) augsti ceļot kājas, tuvināt elkoni pie pretējā ceļa.	 c)	40 40 34 - 40	30 30 30
2	Skriešana: a) uz vietas; b) papēži pie dibena; c) metot kājas uz priekšu (ir lidojuma fāze).	 b) c)	80 40 40	30 30 30
3	Palēcieni: kājas plati-kopā, rokas augšā-lejā.		50 - 60	30

4	Kāju stiepšana izklupienā un pietupienā (viena/otra kāja): a) viena kāja priekšā, otra – aizmugurē, viena soļa attālumā; b) saliekt priekšā stāvošo kāju, kāja aizmugurē; taisna, nedaudz noliekies uz priekšu; c) pārnest svaru uz saliekto aizmugurējo kāju, kāja priekšā taisna, noliekies uz priekšu. Katrā stāvoklī jānotur 2-3 sekunžu pauze.		6 + 6	30
5	Stiept saliekto kāju pie sevis (viena/otra).		16 - 20	30
6	Ar roku pastiept pēdu pie dibena - pretējā roka augšā.		16 - 20	30
7	Plecu joslas iesildīšanai: a) pamatstāja - rokas izstieptas priekšā; b) virzīt rokas sānis saliecot elkoņos, pastiept tās atpakaļ; c) virzīt rokas uz priekšu, iztaisnojot elkoņos; d) celt rokas augšā un caur sāniem nolaist uz leju, veidojot apli.		5 x (a - d)	30
8	Visa auguma iesildīšanai: a) guļus uz muguras pastiept kājas aiz galvas; b) vēzējot kājas - balsts sēdus; c) gurni augšā - soļot ar rokām uz priekšu; d) atliekties; e) pacelt gurnus, soļot ar rokām atpakaļ; f) balsts sēdus.		10 x (a - f)	

9	Dziļie pietupieni: a) kājas gurnu platumā – pietupties pēc iespējas dziļāk, pastiept rokas uz priekšu; b) celties, pastiept rokas augšā (saliekties atslēdziņā, izgriezt uz āru); c) noliekties; d) lēni iztaisnoties.		10 x (a - d)	
10	Noliekties, kājas plati pēc iespējas taisnāk. Viena roka pēc iespējas zemāk pie kājas, otru pastiept augšā, pagriežot augumu. Lēni un plūstoši mainīt roku stāvokli.		12 - 16	30
11	Atpūtas pauze 15 sekundes			
PAMATDAĻA				
12	Pumpēšanās: roku saliekšana - iztaisnošana balstā guļus.		10 - 12	30
13	Sānu planka: a) plankā; b) pastiept roku augšā, pagriežot augumu, tā pat ar otru roku.		10 - 12	30
14	Pieskārieni pie pleciem balstā guļus. Labā roka pie kreisa pleca un otrādi. Izpildes laikā censties nekustināt augumu.		20 - 24	30
15	Roku kustība pārmaiņus “plauksta - elkonis”. No balsta guļus, saliecot vienu, pēc tam otru roku, pāriet balstā uz elkoņiem. Tā pat atpakaļ.		40	30
16	Atpūtas pauze – papurināt rokas 15 sekundes			
Vēlreiz atkārtot 12 – 16 uzdevumus				

17	Guļus uz muguras, kājas saliektas un atceltas no grīdas (var turēt pēdas pie grīdas), rokas aiz galvas. Atcelt ķermeņa augšdaļu, virzot elkoņus pie ceļiem.		10 - 12	30
18	Guļus uz muguras. Ķermeņa augšdaļa un kājas atceltas. Rokas aiz galvas. Kustinot kājas, saliekt – iztaisnot, pagriezt augumu, virzot elkoni pie pretējā ceļa.		20	30
19	Sēdus, kājas atceltas. Mugura taisna. Pieskarties ar rokām pie grīdas pa labi - pa kreisi.		20 - 30	30
20	Guļus uz vēdera, kājas saliektas. Atcelt ķermeņa augšdaļu, noliecoties pa labi - pa kreisi, pieskarties ar attiecīgo roku pie potītes.		30 - 40	30
21	Atpūtas pauze 15 sekundes Vēlreiz atkārtot 17 - 21 uzdevumus			
22	Guļus uz vēdera, rokas saliektas aiz galvas. Atliekties, kājas plati - kopā, gulties.		10 - 12	30
23	Četrpāpus. Labā roka - kreisā kāja augšā un otrādi.		20	30
24	Guļus uz vēdera. Atliekties un aplot ar rokām, kustinot kājas kraulā (kā ar pleznām).		20 - 24	30
25	Suņa soļi: 4 kustības uz priekšu, 4 atpakaļ. Censties turēt muguru paralēli grīdai.		24	30
26	Atpūtas pauze – atslogot muguru 15 sekundes Vēlreiz atkārtot 22 – 26 uzdevumus			

27	“BERPI”: a) balsts sēdus; b) ar palēcienu balsts guļus; c) pumpēšanās; d) ar palēcienu balsts sēdus; e) piecelties ar lēcienu. Palēcienu vietā var soļot ar kājām. Var netaisīt pumpēšanos, kā arī lēcienus vingrinājuma beigās.		8 -10 x (a - e)	30
28	SUMO soļošana: Pietupienā izpildīt soļus ar saliektām kājām. Var soļot uz vietas, var pārvietoties pa labi/pa kreisi, uz priekšu/atpakaļ.		26 - 30	30
29	Skriešana balstā guļus.		40	30
30	Izklupieni atpakaļ: 10 reizes ar vienu kāju, 10 reizes ar otru kāju; vai Pietupieni: virzot saliektas rokas aiz muguras, rotējot delnas augšā (supinācija).		20	30
31	Viegla pauze – papurināt kājas 15 sekundes Vēlreiz atkārtot 27 – 31 uzdevumus Uzdevums profesionāliem peldētājiem: 8 piegājieni ar slodzes gumiju: 30 sekundes darbs pēc iespējas ātrāk + 30 sekundes atpūta īriena imitācija vai kustība ar rokām guļus uz muguras 			

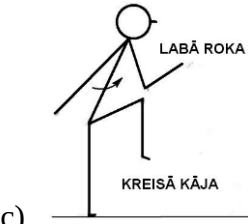
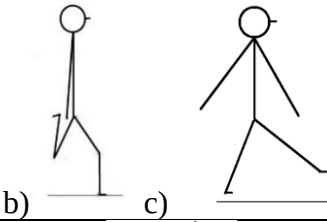
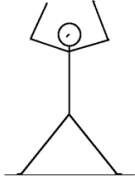
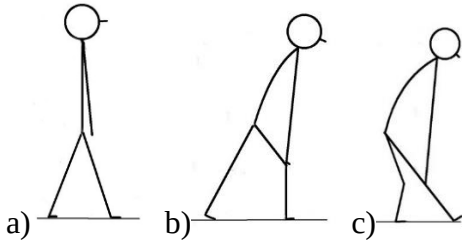
ATSILDĪŠANĀS				
32	Guļus uz muguras: a) stiept saliektu kāju pie sevis; b) iztaisnot kāju un stiept pie sevis; c) pārlikt kāju pāri otram, pagriežot gurnu, roku stiept sānis-augšā, veidojot “svarus”: kāja/gurni – roka/plecs.			10 katrā stāvoklī
34	Izklupienā pagriežot augumu stiept roku augšā.			10 katrā pusē
35	Sēdus viena kāja pāri otram. Pagriežot augumu, ar roku spiest uz pretējās kājas ceļa. Pleci un taisnā kāja veido vienu līniju.			10 katrā pusē
36	Pastiept muguru.			10
37	Atslogot muguru.			10
38	Diafragmālā elpošana: Guļus uz muguras (var izpildīt sēžot un stāvot), viena roka novietota uz krūtīm, otra uz vēdera. Lēni ieelpojiet caur degunu, skaitot līdz 3-4. Ar ieelpoto gaisu centieties izplest vēderu. Lēni izelpojiet caur muti, skaitot līdz 5-6. Izelpas laikā vēders ievielkas.		4 - 6	

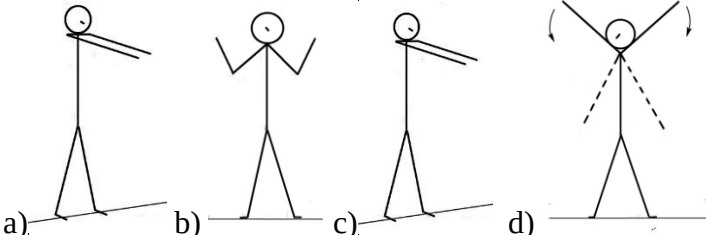
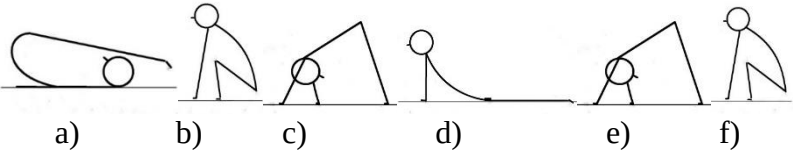
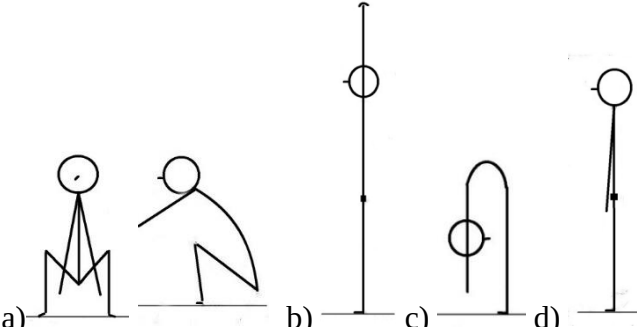
Aprakstīto treniņu var pildīt 3 - 5 reizes nedēļā. Pielieto sezonas sākumā, 2 - 3 nedēļu laikā.

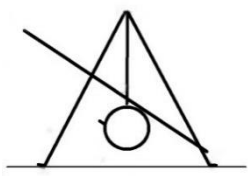
APĻA TREIŅŠ

Apļa treniņš ir efektīvs līdzeklis peldētāja funkcionālā stāvokļa saglabāšanai. Tādā veidā vingrinājumus var izpildīt pietiekoši intensīvi. Vingrinājumus var izpildīt bez inventāra, gan ar inventāru, var mainīt statistiskos un dinamiskos vingrinājumus, kā arī savienot vingrinājumus ar dažādu inventāru. Tabulā parādīti apļa treniņa četri varianti. Piedāvātie treniņu varianti ir izveidoti tā, lai viena treniņa laikā tiek noslogotas pēc iespējas vairākas muskuļu grupas. Tie arī veicina ātro muskuļu darbības pārslēgšanos, ko novēro peldēšanā viena īriena laikā.

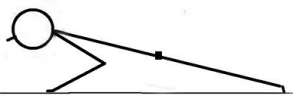
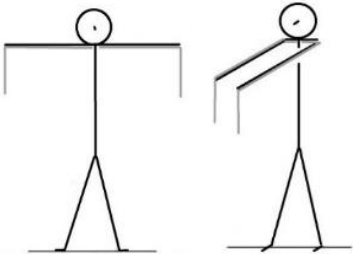
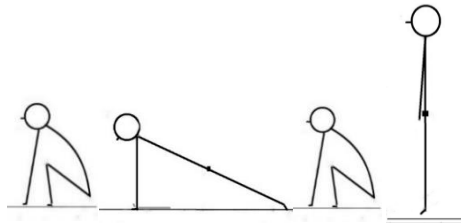
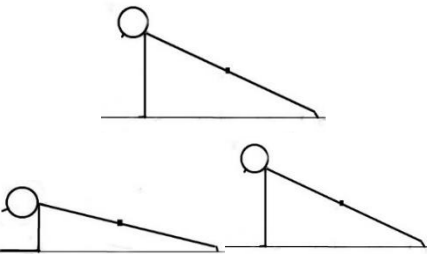
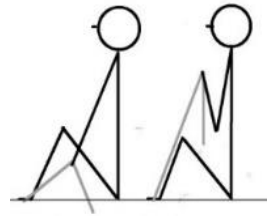
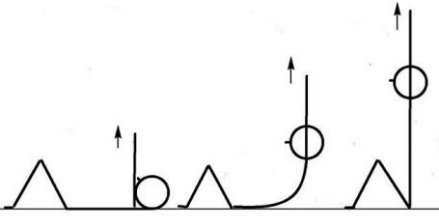
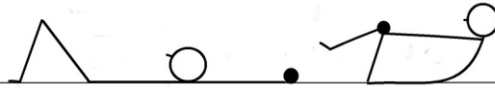
Kā vienmēr, sākumā ir jāiesildās un beigās – jāatsildās! Iesildīšanas laikā vingrinājuma dozējumus labāk kontrolēt pēc laika. Ja laika kontrole nav iespējama, tad jāizpilda noteikts kustību skaits.

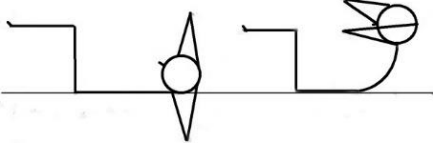
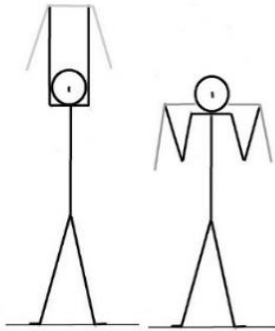
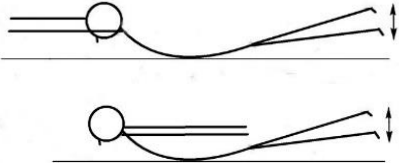
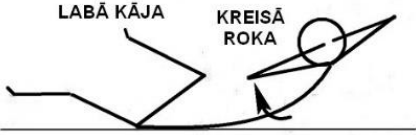
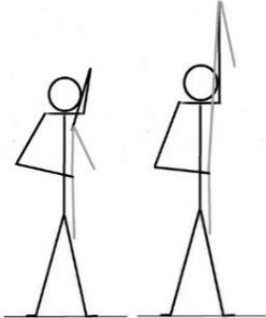
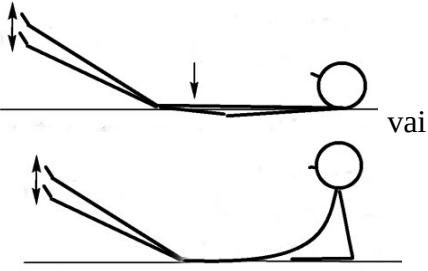
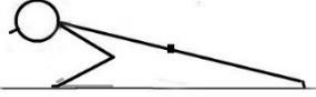
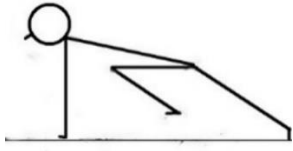
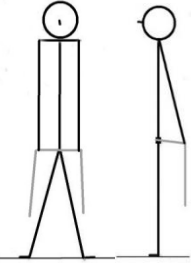
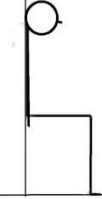
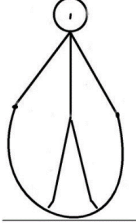
IESILDĪŠANĀS		Kopējais kustību skaits	Izpildīšanas laiks, sek.
Soļošana: a) 10 soļus uz priekšu, 10 atmuguriski; b) augsti ceļot celi, vērējot rokas; c) augsti ceļot kājas, tuvināt elkoni pie pretējā ceļa.		40 40 34 – 40	30 30 30
Skriešana: a) uz vietas; b) papēži pie dibena; c) metot kājas uz priekšu (ir lidojuma fāze).		80 40 40	30 30 30
Palēcieni: kājas plati-kopā, rokas augšā-lejā.		50 – 60	30
Kāju stiepšana izklupienā un pietupienā (vienu kāju/otra kāja): a) viena kāja priekšā, otra – aizmugurē viena soļa attālumā; b) saliekt priekšā stāvošo kāju, aizmugurējā kāja taisna, nedaudz noliekies uz priekšu; c) pārcelt svaru uz saliektu aizmugurējo kāju, kāja priekšā taisna, noliekies uz priekšu. Katrā stāvoklī jānotur 2-3 sekunžu pauzi.		6 + 6	30

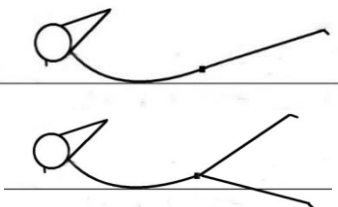
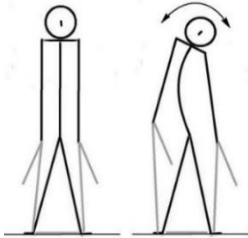
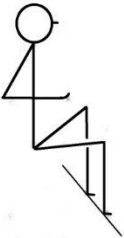
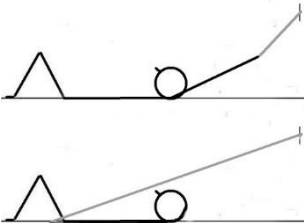
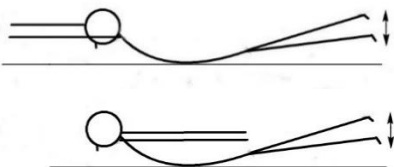
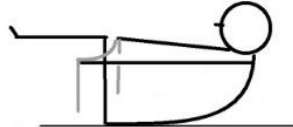
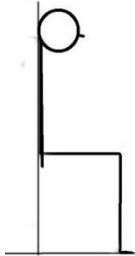
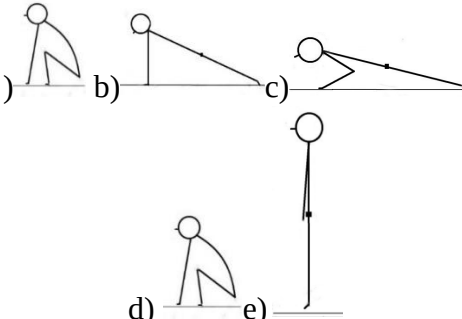
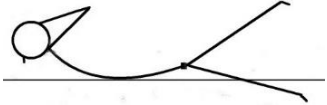
Stiept saliekto kāju pie sevis (viena/otra).		16 - 20	30
Ar roku pastiept pēdu pie dibena - pretējā roka augšā.		16 - 20	30
Plecu joslas iesildīšanai: - pamatstāja - rokas izstieptas priekšā; - virzīt rokas sānis saliecot elkoņos, pastiept tās atpakaļ; - virzīt rokas uz priekšu, iztaisnojot elkoņos; - celt rokas augšā un caur sāniem nolaist uz leju, veidojot apli.		5 x (a – d)	30
Visa auguma iesildīšanai: - guļus uz muguras pastiept kājas aiz galvas; - vēzējot kājas - balsts sēdus; - gurni augšā - soļot ar rokām uz priekšu; - atliekties; - pacelt gurnus, soļot ar rokām atpakaļ; - balsts sēdus.		10 x (a - f)	
Dziļie pietupieni: - kājas gurnu platumā – pietuities pēc iespējas dziļāk, pastiept rokas uz priekšu; - celties, pastiept rokas augšā (saliekties atslēdziņā, izgriezt uz āru); - noliekties; - lēni iztaisnoties.		10 x (a - d)	

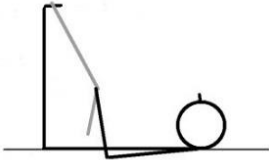
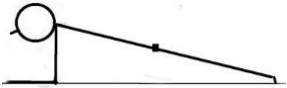
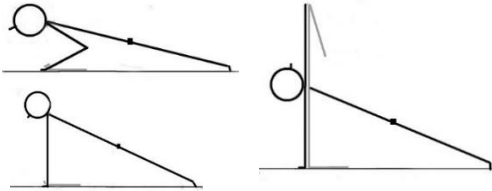
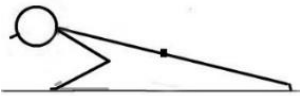
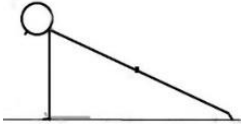
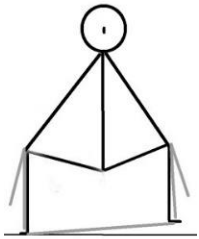
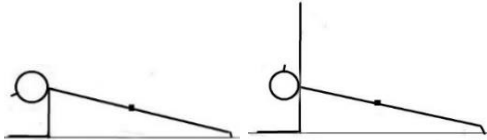
Noliekties. Kājas plati pēc iespējas taisnāk. Viena roka pēc iespējas zemāk pie kājas, otru pastiept augšā, pagriežot augumu. Lēni un plūstoši mainīt roku stāvokli.		12 - 16	30
Atpūtas pauze 30 sekundes			

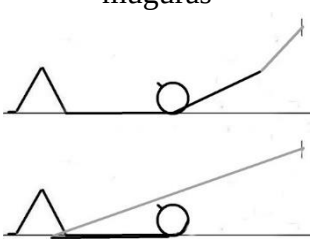
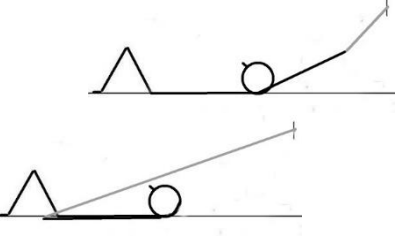
Ir jāizvēlas viens no apla treniņa variantiem

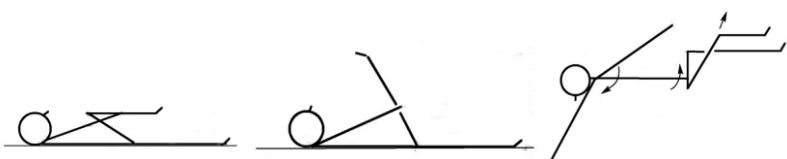
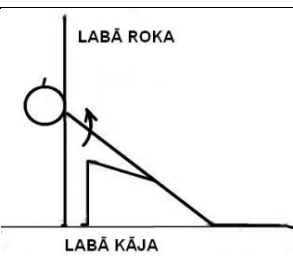
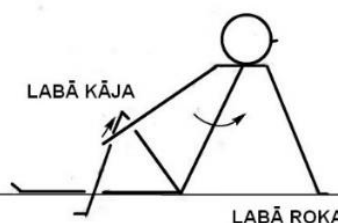
Apla treniņš bez inventāra	Apla treniņš ar elastīgo lenti vai slodzes gumiju 	Apla treniņš “Statika + dinamika”	Apla treniņš ar dažādu inventāru
Pumpēšanās x 20. 	Pamatstāja: rokas sānis, gumija iestiepta aiz muguras. Kustināt rokas uz priekšu un sānis x 20. 	Planka 20 sekundes. 	Pietuities balstā tupus, ar palēcienu – balstā guļus, ar palēcienu – balstā tupus, iztaisnoties ar palēcienu x 20. 
“Soļošana” ar rokām – pārmaiņus plauksta-elkonis x 20 kustības kopumā. 	Sēdus, kājas saliektas. Gumija zem pēdām. Saliecot rokas, stiept gumiju pie sevis x 20. 	Guļus uz muguras, kājas saliektas, rokas stiept griestos. Ceļot augumu, censties stiept rokas griestos. Celt augumu pēc iespējas augstāk x 20. 	Guļus uz muguras, pildbumba (pudele ar ūdeni, hantele u.c.) rokās, kājas saliektas. Vienlaikus, ceļot saliektas kājas, rokas, ķermeņa augšdaļā ielikt pildbumbu starp ceļiem. Gulties, pildbumba starp ceļiem. Izpildīt kustību vēlreiz, ņemot pildbumbu rokās. Gulties x 20. 

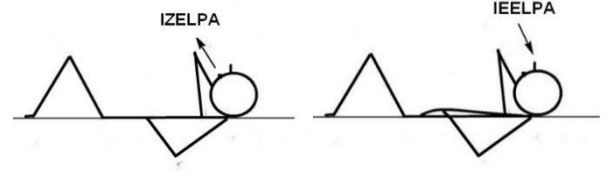
Vēdera prese x 20. 	Pamatstāja: rokas augšā, gumija rokās šaurā tvērienā. Stiept gumiju sānis, saliekt rokas, tuvinot elkoņus pie sāniem, gumija aiz muguras x 20. 	Planka 20 sek. 	Hanteles rokās (0,5 l pudeles ar ūdeni). Nedaudz atliekties. Kustināt kājas kraulā. Rokas kustās virs grīdas priekšā-aizmugurē x 20 (kopējais kustību skaits). 
Guļus uz muguras. Ķermeņa augšdaļa un kājas atceltas. Rokas aiz galvas. Kustinot kājas, saliekt – iztaisnot, pagriežot augumu un virzot elkoni pie pretējā ceļa x 20. 	Pamatstāja: rokas ar gumiju saliektas aiz muguras – viena augšā (elkonis uz priekšu), otrā apakšā. Iztaisnojot augšējo roku, stiept gumiju x 10 katrai rokai. 	Guļus uz muguras, rokas zem dibena. Atceltas no grīdas, kājas darbojas kā šķēres (kājas kraulā, ar pleznām). Censties kājas tuvināt grīdai, bet tajā pašā laikā neatliekt muguru jostas daļā x 20. 	Pumpēšanās x 20. 
Skriešana balstā guļus x 20. 	Pamatstāja: rokas apakšā, gumija rokās, priekšā, šaurā tvērienā. Stiept gumiju, virzot rokas aiz muguras x 20. 	Atbalstīt muguru pret sienu. Pietupties. Noturēt stāvokli 20 sek. 	Lēcieni ar lecamauklu vai lēcieni pāri šķērslim 20 cm x 20. 

Guļus uz muguras, rokas aiz galvas. Atliekties, kājas plati-kopā. Gulties x 20. 	Stāvus uz gumijas, kura ir iestiepta ar rokām. Noliekšanās sāniski x 20. 	Pietupieni x 20. 	Kustība ar abām rokām guļus uz muguras, stiepjot slodzes gumiju, kuru var piestiprināt pie stieņa, koka, durvja roktura x 20. 
Nedaudz atliekties. Kustināt kājas kraulā. Rokas paceltas virs grīdas priekšā-aizmugurē x 20 (kopējais kustību skaits). 	Guļus uz muguras, kājas saliektas un atceltas no grīdas. Gumija rokās, vidējā tvērienā. Ceļot ķermeņa augšdaļu, piespiest gumiju pie kājām un stiept rokas pie poītēm x 20. 	Tupus ar muguras atbalstu 20 sek. 	
“BERPI” 	Guļus uz muguras, pārklāt ar gumiju gurnus. Stiept gumiju, ceļot gurnus augšā. Censties neatliekt muguru x 20. 	Guļus uz muguras, rokas aiz galvas. Atliekties, kājas plati-kopā. Gulties x 20. 	

	Guļus uz muguras, kājas taisnas augšā, nedaudz plati. Ar gumiju aptīt pēdas un iestiepjot gumiju, kustināt kājas plati- kopā x 20, vai zīmēt aplūš ar pēdām x 10 katrā pusē. 	Planka 20 sek. 	
	Balstā guļus, gumija rokās. Piepumpēšanās, pagriežot augumu un virzot roku augšā, stiept gumiju x 20. 	Pumpēšanās x 20. 	
	Guļus uz vēdera, gumija rokās šaurā tvērienā. Atliekties, rokas plati, stiept gumiju, kājas plati. Gulties x 20. 	Planka uz taisnām rokām 20 sek. 	
	Uzkāpt uz gumiju, kājas plati. Ietupties. Iestiepjot gumiju, soļot pa labi, pa kreisi, gumija vienmēr iestiepta. 10 soļi katrā pusē. 	Balstā uz elkoņiem, pagriežot augumu, stiept roku griestos x 20 kustības kopumā. 	

8 vingrinājumi x 3-4 apli Atpūta starp apliem 2 minūtes Beigās izpildīt 8 piegājienus ar slodzes gumiju Kustība ar rokām guļus uz muguras 	12 vingrinājumi x 4-6 apli Atpūta starp apliem 2 minūtes	12 vingrinājumi x 3-4 apli Atpūta starp apliem 2 minūtes Beigās izpildīt 8 piegājienus ar slodzes gumiju Kustība ar rokām guļus uz muguras 	6 vingrinājumi x 3-4 apli ar apla izpildīšanas laika kontroles, ja ir iespēja. Atpūta starp apliem 3 minūtes
--	---	---	--

ATSILDĪŠANĀS			Izpildīšanas laiks, sek.
1	Guļus uz muguras: a) stiept saliekto kāju pie sevis; b) iztaisnot kāju un stiept pie sevis c) pārlikt kāju pāri otram, pagriežot gurnu, roku stiept sānis-augšā, veidojot “svarus” - kāja/gurni – roka/plecs.		10 katrā stāvoklī
2	Izklupienā pagriežot augumu stiept roku augšā.		10 katrā pusē
3	Sēdus, viena kāja pāri otram. Pagriežot augumu, ar roku spiest uz pretējās kājas celi. Pleci un taisnā kāja veido vienu līniju.		10 katrā pusē
4	Pastiept muguru.		10

5	Atslogot muguru		10
6	Diafragmālā elpošana: Guļus uz muguras (var izpildīt sēžot un stāvot), viena roka novietota uz krūtīm, otra uz vēdera. Lēni ieelpojiet caur degunu, skaitot līdz 3-4. Ar ieelpoto gaisu centieties izplest vēderu. Lēni izelpojiet caur muti, skaitot līdz 5-6. Izelpas laikā vēders ievielkas.		4 - 6 reizes, lēni

APĻA TREIŅU PLĀNS

Nedēļa	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena
1.	AT bez inventāra	“Statika + dinamika”	AT bez inventāra	“Statika + dinamika”	AT bez inventāra
2.	AT ar gumiju	AT ar dažādu inventāru	AT ar gumiju	AT ar dažādu inventāru	AT ar gumiju
3.	AT ar dažādu inventāru	AT bez inventāra	AT ar dažādu inventāru	AT bez inventāra	AT ar dažādu inventāru
4.	AT ar dažādu inventāru	“Statika + dinamika”	AT ar dažādu inventāru	“Statika + dinamika”	AT ar dažādu inventāru

AT – apļa treniņš. Sestdienās braukšana ar riteni mērenā tempā ap 60 minūtēm vai pastaigas.

INTERVĀLĀ TREIŅŠ

Intervālā treniņš ļauj darboties ar lielāko intensitāti.

Sērijā 20 sek. + 10 sek. intervāls, ar atkārtojumu 8 reizes, veicina skābekļa parādu. Starp sērijām ir atpūta 1 minūte. Šādi ir jāstrādā 20 minūtes.

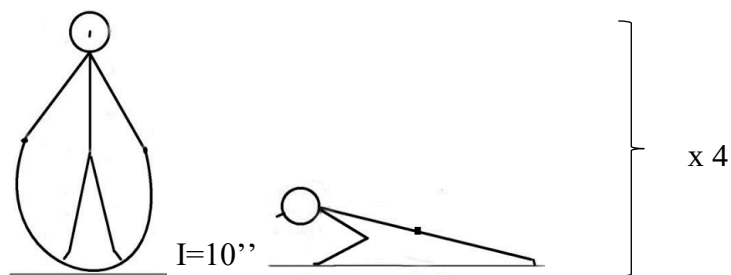
Kustības jāveic pēc iespējas ātrāk. Lielāku skābekļa parādu var panākt sērijā [(60 sek. + 30 sek.) x 5]. Var mēģināt (90 sek. + 30 sek.) x 5 sērijas, ja var, jāizpilda 20 minūtes, ja nevar, tad apstāties pēc sajūtām “vairs nevaru”. **Uzmanību! Šis uzdevums prasa labu fizisko sagatavotību!**

Sērijas var pildīt, veicot:

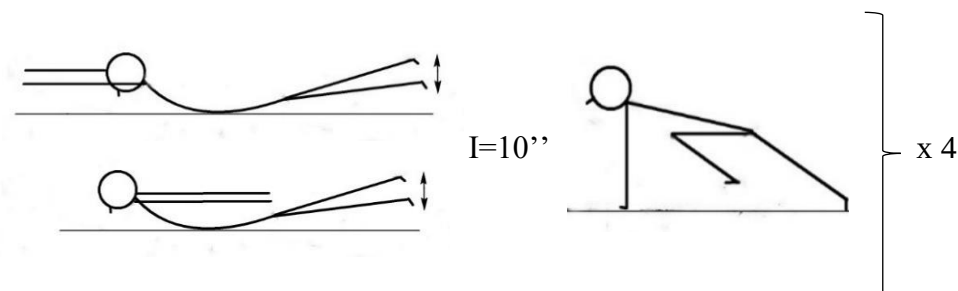
- lēcienus ar lecamauklu,
- īrienu imitāciju ar gumijas amortizatoru,
- vispārattīstošos vingrojumus,
- vingrinājumu savienojumus, piemēram, lēcieni ar lecamauklu un vispārattīstošie vingrojumi.

Neaizmirstiet par IESILDĪŠANOS UN ATSILDĪŠANOS!

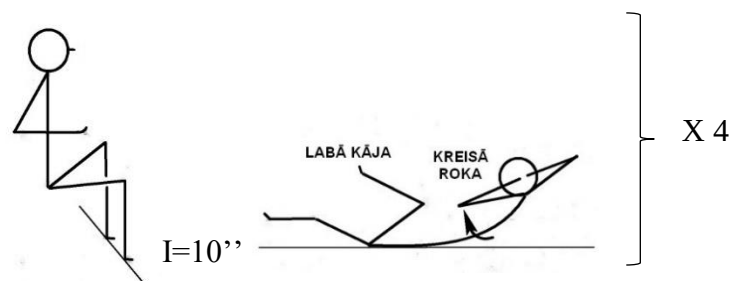
Sērijas 20'' + 10'' piemērs (var izvēlēties citus vingrinājumus):



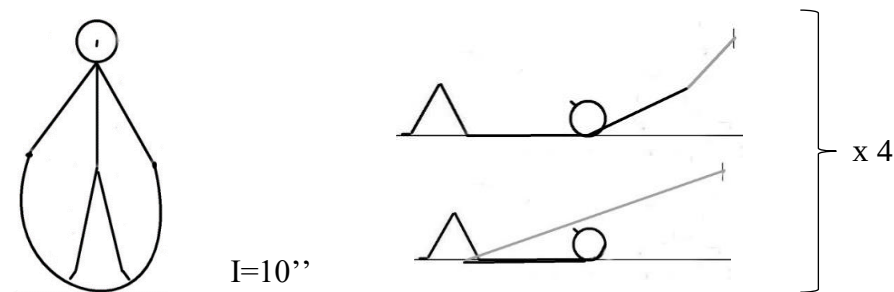
ATPŪTA 1 MINŪTE



ATPŪTA 1 MINŪTE



ATPŪTA 1 MINŪTE



Piecas stacijas sērijai 60(90) + 30 variants:

- ģiriena imitācija ar gumiju vai roku darbība ar gumiju guļus;
- lēcieni ar lecamauklu;
- vingrinājums vēdera presei;
- pumpēšanās;
- pietupieni.

Tad plāns var būt:

Nedēļa	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena
	AT ar dažādu inventāru	“Statika + dinamika”	AT ar dažādu inventāru	“Statika + dinamika”	AT ar dažādu inventāru
1.	“Statika + dinamika”	(20 + 10) x 8	AT bez inventāra	(20 + 10) x 8	“Statika + dinamika”
2.	(20 + 10) x 8	AT bez inventāra	(20 + 10) x 8	AT bez inventāra	(20 + 10) x 8
3.	Darbs ar mērenu intensitāti	(60 + 30) x 5	Darbs ar mērenu intensitāti	(60 + 30) x 5	Darbs ar mērenu intensitāti
4.	Darbs ar mērenu intensitāti	(90 + 30) x 5	Darbs ar mērenu intensitāti	(90 + 30) x 5	Darbs ar mērenu intensitāti

Darbs ar mērenu intensitāti – braukšana ar riteni, skriešana, soļošana – viss viegli un mierīgi 40 - 60 minūtes. Pēc slodzes neaizmirstiet izstāties! AT – apla treniņš

Literatūra

1. Trenera rokasgrāmata. 2003. LTTC, Rīga
2. Trenera rokasgrāmata. 2006. LTTC, Rīga
3. Šišlova, E. 2015. Pareizas stājas veidošana pirmsskolas bērniem. GlobeEdit
4. Селезнева, И. С., Иванцова, М. Н. 2019. Биохимические изменения при занятиях физической культурой и спортом. Издательство Уральского университета, Екатеринбург
5. Матвеев, Л.П. 1997. Общая теория спорта. 4-й филиал Воениздата, Москва
6. Плавание, сборник. 1988. Сост. Макаренко, Л.П. ФиС, Москва