

Liepājas Kompleksā sporta skola

Peldēšanas nodaļa

Treneris Dmitrijs Gorlačevs
peldbeseins s/c "Ezerkrasts"

Vingrinājumu cikls mājas apstākļos

Uzdevumi

1. Attīstīt lokanību, spēku, izturību
2. Nostiprināt ķermeņa dziļo muskulatūru
3. Pilnveidot b/st īriena fāzes izmantojot espanderi /fitnesa gumiju

I. Sagatavošanas daļa

1. Kross 3 km izmantojot mob. aplikāciju "Endomodo"5
2. Stiepšanās vingrinājumi (Pielikums № 1)

II. Galvenā daļa

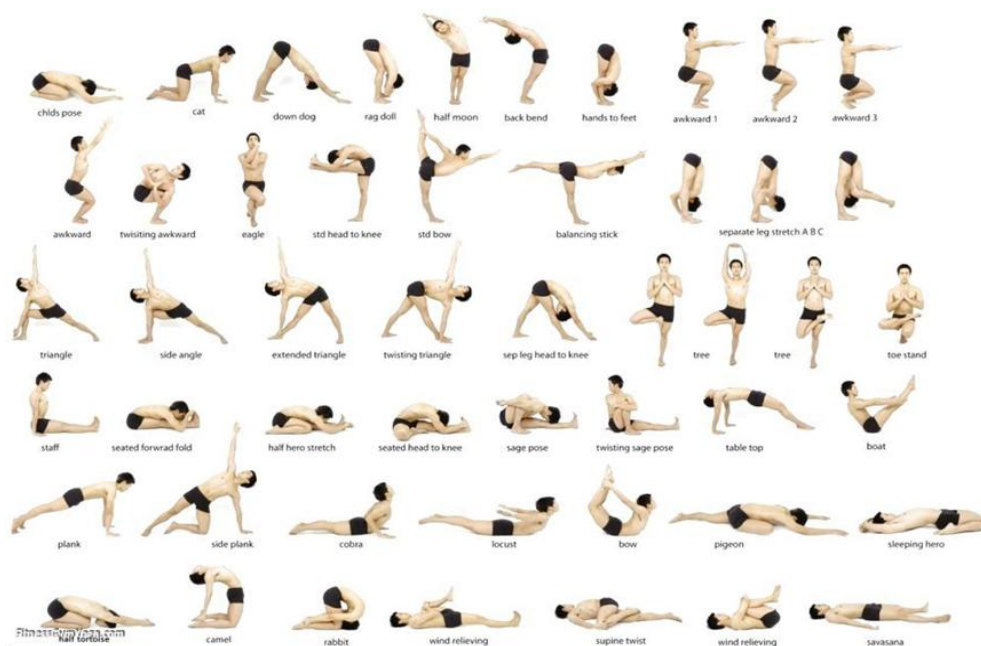
1. Spēka vingrinājumu komplekss (Pielikums № 2)
2. Speciālie vingrinājumi b/st pilnveidošanai uz sauszemes (Pielikums № 3)
3. Speciālie vingrinājumi ar gumiju (Pielikums № 4)
4. Atjaunošanās vingrinājumi
 - <https://youtu.be/Bs6CVvnq0K8?t=33>
 - <https://youtu.be/xN0DcEPWVrQ>
 - <https://youtu.be/eKbjBrt-Iek>

III. Nobeiguma daļa

1. Stiepšanās vingrinājumi
2. Stiepšanās ar rulli (Pielikums № 5)

Pielikums № 1

Stiepsanās vingrinājumi






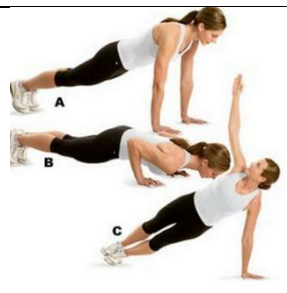




Pielikums № 2

Spēka vingrinājumu komplekss

Izpildīt 3 sērijas.

Starp sērijām atpūta 180 sek. Starp vingrinājumiem – 30sek.

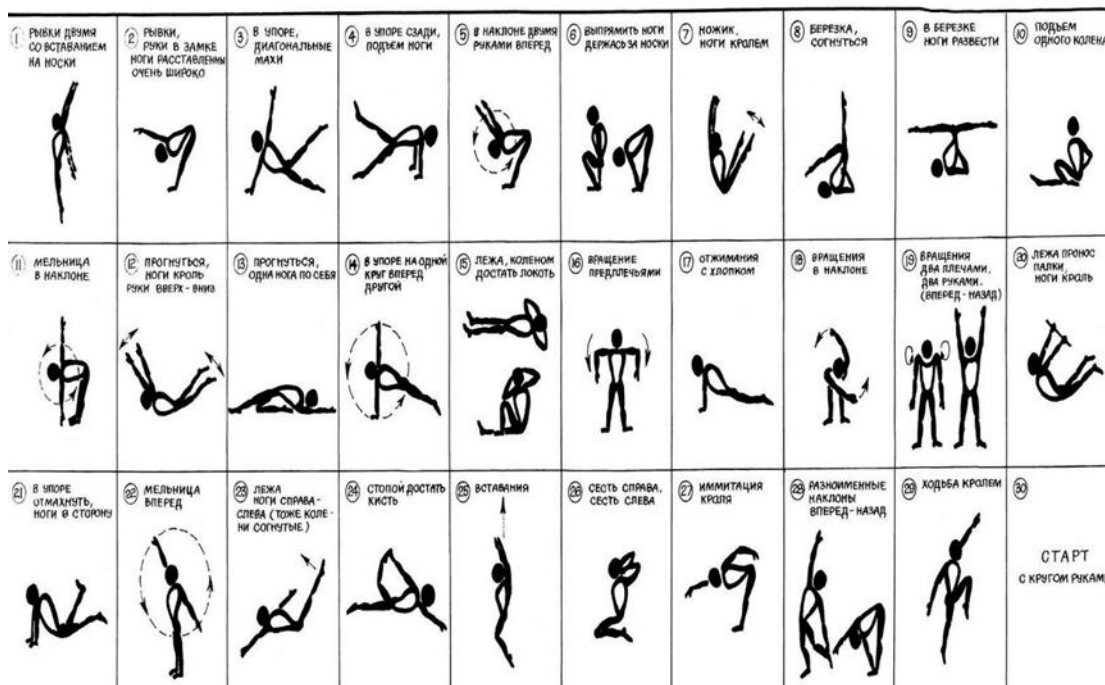
Nr.p.k.	Vingrojums	Dozēšana
1.		20x
2.		30x
3.		15x

4.		1 min (noturēt)
5.		50x (25x ar katru kāju)
6.		1 min (noturēt)
7.		30x(15 vēzieni ar labo, 15 ar kreiso) Neaizmirstām par roku saliekšanu un iztaisnošanu
8.		40x
9.		20x(10 ar labo, 10 ar kreiso)
10.		40x (pildām lēni)
11.		25x

Pielikums № 3

Speciālie vingrinājumi b/st

КОМПЛЕКС СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ КРОЛИСТА



Pielikums № 4

Speciālie vingrinājumi ar gumiju

1. Atstrādāt katru īriena fāzi ar gumiju (īriena sākums, vidus, beigās, pēdējā sērija pilna īriena fāze) Šīs video palīdzēs atcerēties, par ko mēs runājam treniņos un kam vajag pievērst uzmanību. Dozēšana ir tādi pati, kā video:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=175&v=qPddyYOEiBc&feature=emb_title

2. Izpildām lēni 15x uz katra sāna <https://www.youtube.com/watch?v=fg2DLTzOTM>

3. Izpildīt vēl 20 x pilnus īrienus ar gumiju.

Pielikums № 5

Stiepšanās ar rulli

