

# Liepājas Kompleksā sporta skola

## Peldēšanas nodaļa

Trenere Irina Žarikova  
peldbeseins s/c "Ezerkrasts"

### Vingrinājumu cikls mājas apstākļos

#### Nodarbības tema:

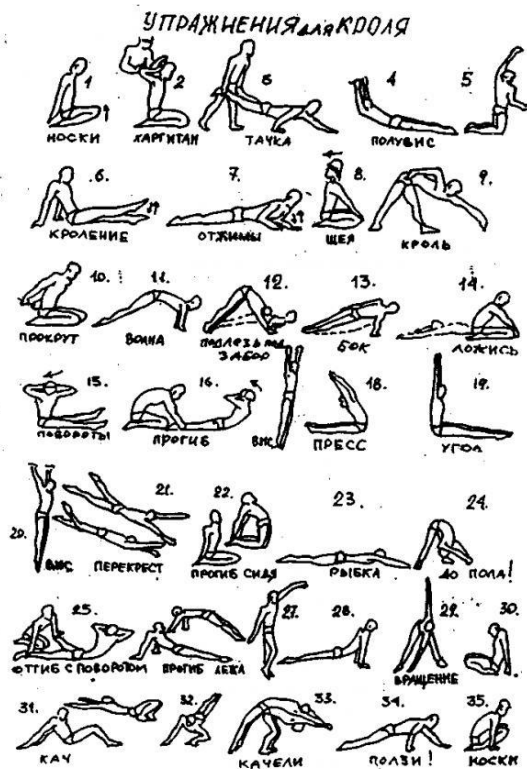
- attīstīt izturību, lokanību
- pilnveidot br/st ģriena kustības

#### I. Sagatavošanas daļa

1. Kross 2 km;
2. Iesildīšanas vingrojumi uz vietas;

#### II. Galvenā daļa

1. Katru kompleksa vingrinājumu izpildīt 20 reizes;



2. Atstrādāt katru ģriena fazi ar gumiju (ģriena sakums, vidus, beigģas, pģdģja sģrija pilna ģriena fģze). Šģs video palģdzģs atcģrģties , par ko mģs runģģjģm trenģģos un kam vajag pievģrst uzmanģbu. Dozģģģana ir tģdi pati ,kģ video;  
<https://youtu.be/qPddyYOEiBc>

#### III. Nobeiguma daļa

Stiepģģģanas vingrinģģjumi