

# Liepājas Kompleksā sporta skola

## Peldēšanas nodaļa

**Treneris Olga Medvedevskiha**

peldbeseins s/c "Ezerkrasts"

### Vingrinājumu cikls mājas apstākļos

#### **Nodarbības tēma:**

Brīva stila pilnveide uz sauszemes.

#### **1. Sagatavošanas daļā:**

Iesildamies ar vingrinājumiem, kuri ir parādīti uz video. Vingrinājumu dozējums arī tiek parādīts video.

<https://youtu.be/7dc67nSikDc>

#### **2. Galvenā daļā:**

Pilnveidojam brīvā stila tehniku uz sauszemes. Vingrinājumi un dozējums ir parādīti video.

<https://youtu.be/yqOA7KedKwM>

#### **3. Nobeiguma daļā:**

Pēc kārtīga treniņa noteikti ir jāizstiepjas.

- Video ir pieejams augšdaļas stiepšana, dozējums un vingrinājumi tiek parādīti video.

<https://youtu.be/woqT-FzLMIs>

- Video ir pieejams kāju stiepšanas vingrinājumi ar katra vingrinājumi izpildes laiku.

<https://youtu.be/eSBMUxiyE0Y>