**Vingrojumu komplekss, Skolēni pilda kopā ar vecākiem**

☺Veic nelielu iesildīšanos

☺Katram vingrinājumam izpildes laiks 30-40 sekundes, 10 sekundes pauze

☺Var veikt vienu, divus, trīs apļus kompleksam, starp apļiem 2-3min pauze

|  |  |
| --- | --- |
| **Pietupieni** | pietupieni-katru-dienu |
| **Atspiešanās, roku saliekšana un iztaisnošana****(meitenes var uz ceļiem)** | berpi |
| **Izklupieni** | 5 |
| **Kājas un rokas iztaisnošana atrodoties četrāpus uz grīdas** | Bird_Dog |
| **Statiskais pietupiens pie sienas** | unnamed (1) |
| **Plans uz sāniem, uz viena sāna** | download (7) |
| **Plans uz sāniem, uz otra sāna** | Side-Plank-STACK |
| **Ķermeņa augšdaļas pacelšana guļot uz grīdas** | unnamed (3) |
| **Planks** | gettyimages-731741681-1561660974 |

Cik reižu vari izpildīt 30sekundēs?

Vārds, Uzvārds\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| Skolēna Rez. | Mammas vai Tēta Rez. |