

Vasaras gatavošanās atskaites treniņi, Starptautiskās kategorijas un augstākās līgas kandidātiem.

!!! Pirms uzsākt gatavošanos sezonai obligāta veloergometra pārbaude !!!

Izmantojot jebkuru no pieejamajām fitnesa aplikācijām, pēc treniņa, jāreģistrē veiktais treniņš ekrānšāviņā (screenshot) un jānosūta uz kriss.kupcus@lhf.lv

Ja tiek veikts jebkāds cits treniņa veids kā skriešana, laiks jāpalielina vismaz par 15 minūtēm.

- 02.07.-05.07. jāreģistrē aplikācijā 20 minūšu skrējiens, vai līdzvērtīgs cita veida kardio treniņš (velo, skrituļslidas u.tml.), bez normatīva. (ieteicams lietot pulsometru, **Pulss 120-140**) Ja iespējams, uzrādīt arī vidējo pulsa rādījumu.
- 16.07.-19.07. jāreģistrē aplikācijā 30 minūšu skrējiens, vai līdzvērtīgs cita veida kardio treniņš (velo, skrituļslidas u.tml.), bez normatīva, (ieteicams lietot pulsometru, **Pulss 120-140**) Ja iespējams, uzrādīt arī vidējo pulsa rādījumu.
- 23.07.-26.07. jāreģistrē aplikācijā 3 kilometru skrējiens, normatīvs – 15:00 minūtes. (35+ gadi 16:00 minūtes), sievietēm 1500m skrējiens, normatīvs – 9:00 minūtes (30+ gadi 10:30 minūtes)
- 30.07.-02.08. jāreģistrē aplikācijā 30 minūšu skrējiens, vai līdzvērtīgs cita veida kardio treniņš(velo, skrituļslidas u.tml.), bez normatīva, (ieteicams lietot pulsometru, **Pulss 120-140**) Ja iespējams, uzrādīt arī vidējo pulsa rādījumu.
- 06.08.-09.08. jāreģistrē aplikācijā 3 kilometru skrējiens, normatīvs 13:45 minūtes. (35+ gadi 14:45 minūtes), sievietēm 1500m skrējiens, normatīvs – 8:15 minūtes (30+ gadi 9:45 minūtes)
- 13.08.-16.08. jāreģistrē aplikācijā 40 minūšu skrējiens, vai līdzvērtīgs cita veida kardio treniņš(velo, skrituļslidas u.tml.), bez normatīva. (ieteicams lietot pulsometru, **Pulss 120-140**) Ja iespējams, uzrādīt arī vidējo pulsa rādījumu.
- 20.08.-23.08. jāreģistrē aplikācijā 40 minūšu skrējiens, vai līdzvērtīgs cita veida kardio treniņš(velo, skrituļslidas u.tml.), bez normatīva. (ieteicams lietot pulsometru, **Pulss 120-140**) Ja iespējams, uzrādīt arī vidējo pulsa rādījumu.
- 27.08.-30.08. jāreģistrē aplikācijā 3 kilometru skrējiens, normatīvs 12:30 minūtes. (35+ gadi 13:45 minūtes), sievietēm 1500m skrējiens, normatīvs – 7:45 minūtes (30+ gadi 9:00 minūtes)