

VEIC IZRĀVIENU SAVA MĒRĶA SASNIEGŠANĀ!

PROFESIONĀLA FIZISKĀS SAGATAVOTĪBAS PLUDMALES AKADĒMIJA



BASKETBOLISTU, HOKEJISTU, FLORBOLISTU INDIVIDUĀLA FIZISKĀ SAGATAVOTĪBA PLUDMALES APSTĀKĻOS.

Sporta spēlēs spēlētājs spēlē tik labi, cik to viņam atļauj pretinieks. Ja mūsu pretinieki ir atlētiskāki, izturīgāki, veiklāki, tad mūsu sportistu taktiskā gudrība un tehniskā meistarība reti ir pietiekama, lai pieveiktu pretinieku. Veiksme sportā pavada tādus sportistus, kas spēj trenēties vairāk, pareizāk un savādāk kā pretinieki, spēj atrast ko savu - individuālu, ar ko pārsteigt sāncenšus.

- ⇒ **Vispārējās un speciālās fiziskās sagatavotības veicināšana;**
- ⇒ **Organisma funkcionālo spēju paaugstināšana;**
- ⇒ **Kāju pēdu un ceļgalu saišu efektīva nostiprināšana.**

Treneri:

Elmārs Līcis - mob. tel. 29509543

- Latvijas (PSR) Nopelniem bagātais treneris smaiļošanā un kanoe airēšanā;
- Audzēkņi izcīnījuši 12 PSRS čempionu zelta medaļas;
- Sagatavoti Eiropas čempioni;
- No 2004. gada nodarbojas ar basketbolistu vispārējo fizisko sagatavotību;
- Latvijas U-18 basketbola izlases (1991.dz.g.) treneris fiziskajā sagatavotībā;
- BK VEF/LSPA fiziskās sagatavotības treneris.



Mārtiņš Rozenbergs -mob. tel. 26763484

- BK VEF/LSPA spēlētājs;
- LSPA absolvents, fitnesa bakalaurs;
- Latvijas junioru čempions (pieaugušo vicečempions) svaru bumbu celšanā.

Nodarbību vieta:

Bolderājas pludmale (3. autobusa galapunkts),
Nodarbības tiek sadalītas ciklos pa 7 - 10 - 12 dienām.

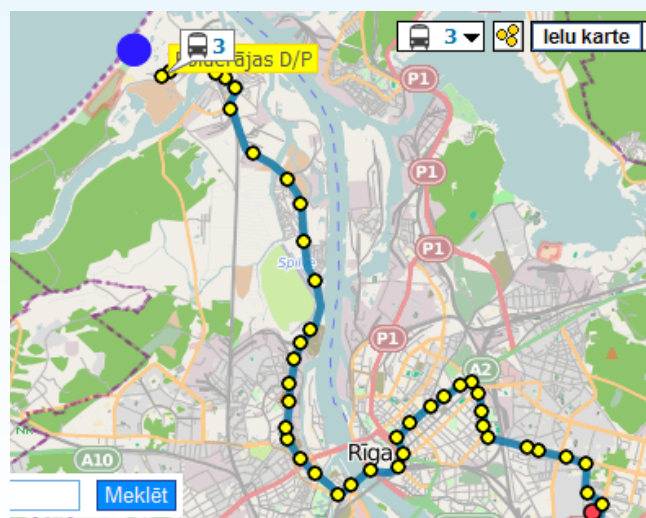
Nodarbības notiks plkst. 10.00 laikā no 26. jūnija līdz augusta beigām.

Cena 7 dienām 25 Ls.

Interesentiem atklātās treniņnodarbības.

Iespējams individuāli saskaņot treniņu datumus un laikus.

**Informācija un pieteikšanās: limars@tvnet.lv vai
tel. 29509543 / 26763484**



**FIZISKĀ SAGATAVOTĪBA PLUDMALĒ - SAULE, JŪRA UN VĒJŠ
VEICINĀS JŪSU MĒRĶU SASNIEGŠANU SPORTĀ!**