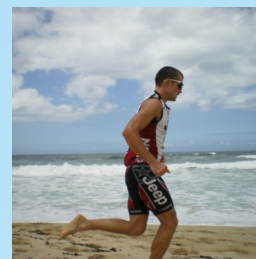


**VEIC IZRĀVIENU SAVA MĒRĶA SASNIEGŠANĀ!**

# PROFESIONĀLA FIZISKĀS SAGATAVOTĪBAS PLUDMALES AKADĒMIJA



**FIZISKĀ SAGATAVOTĪBA PLUDMALĒ - SAULE, JŪRA UN VĒJŠ - TAVAS VEIKSMES PAMATS!**

**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 fiziskās sagatavotības treneris;

## Nodarbību vieta:

Bolderājas pludmale (3. autobusa galapunkts),

Rīgas 19. vidusskolas stadions un trenažieru zālē.

**Laiks: jūlijs- augusts. Sākums 3.-9 jūlijs no plkst.10.00**

Treniņu nodarbības sadalītas 3 ciklos:

1. cikls - 7 dienās 6 treniņu nodarbības, 1,5 st. dienā. Cena- 25.Ls

2. cikls - 10 dienas 9 treniņu nodarbības, 2-2,5st. dienā.Cena- 35.Ls

3. cikls - 11 dienas 9 treniņu nodarbības, 3,5-4 st. dienā.Cena-40.Ls

(pieņemot visos trīs ciklos 3. ciklā -30-Ls.)

Iespējams individuāli saskaņot treniņu datumus un laikus.

**Interesentiem atklātās treniņnodarbības 4., 5., 7.jūlijā no plkst. 10.30**

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

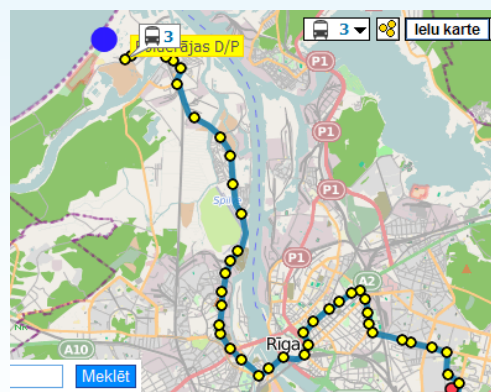


## Mārtiņš Rozenbergs

-BK VEF spēlētājs;

-LSPA absolvents, fitnesa bakalaurs.

-Latvijas junioru čempions (pieaugušo vicečempions) svaru bumbu celšanā.



**SAULE, JŪRA UN VĒJŠ  
VEICINĀS JŪSU MĒRĶU SASNIEGŠANU SPORTĀ!**