



2017./2018. gada aktivitāšu kalendārs

*izmaiņu un papildinājumu gadījumā, kalendāra saturs tiek atjaunots

Marts		
"Skills & Drills" vingrinājums:	Double Under (progresijas)	Spec-grupa 1x nedēļā (3 nodarbību cikls)
Īpašie Pasākumi:	Sieviešu dienas WOD	8.03.
	CrossFit Games Open WOD	10. & 17. & 24.03

Aprīlis		
Skills & Drills vingrinājums:	Pull up (spēks, kipp, butterfly)	Spec-grupa 1x nedēļā (4 nodarbību cikls)
Īpašie Pasākumi:	Sacensības "Liepājas Speks 2017"	8.04.
	Lieldienu WOD	14.04.
	Lekcija par iekšējo muskulatūru un sporta traumām (M.Osovskis)	22.04.
Zāles brīvdienas:	Lieldienu brīvdienas	15. & 17.04.

Maijs		
Skills & Drills vingrinājums:	Muscle Up (spēks, progresijas)	Spec-grupa 1x nedēļā (4 nodarbību cikls)
Zāles brīvdienas:	Maija brīvdienas (sekojiet nodarbību grafikam)	1. & 4. & 5. & 6.05.

Jūnijs		
Skills & Drills vingrinājums:	Handstand Push up (spēks, progresijas)	Spec-grupa 1x nedēļā (4 nodarbību cikls)
Īpašie Pasākumi:	Bērnu/Jauniešu diena	03.06.
	Bezmaksas brīvdabas nodarbība	15.06.
	"Battle of Riga 2017" FINĀLS	17.-18.06.
	Līgo WOD	22.06.

Zāles brīvdienas:	Jāņu brīvdienas	23. & 24.06
--------------------------	-----------------	-------------

Jūlijs

Skills & Drills vingrinājums:	Pistol squat (spēks, progresijas)	Spec-grupa 1x nedēļā (4 nodarbību cikls)
--	-----------------------------------	--

Īpašie Pasākumi:	"Atved draugu" WOD	05.07.
	Bezmaksas brīvdabas nodarbība	13.07.
	Vasaras nometne	20.-23.07.

Zāles brīvdienas:	Zāle nedarbosies paralēli nometnes norisei	
--------------------------	--	--

Augusts

Skills & Drills vingrinājums:	Toes to Bar (spēks, progresijas)	Spec-grupa 1x nedēļā (4 nodarbību cikls)
--	----------------------------------	--

Īpašie Pasākumi:	"CrossFit Games" vakars	05.08.
	Bezmaksas brīvdabas nodarbība	10.08.

Spetembris

Skills & Drills vingrinājums:	Double Under (progresijas)	Spec-grupa 1x nedēļā (4 nodarbību cikls)
--	----------------------------	--

Īpašie Pasākumi:	Bērnu/Jauniešu diena	02.09.
-------------------------	----------------------	--------

Oktobris

Skills & Drills vingrinājums:	Pull up (spēks, kipp, butterfly)	Spec-grupa 1x nedēļā (4 nodarbību cikls)
--	----------------------------------	--

Īpašie Pasākumi:	Haloween WOD	31.10.
-------------------------	--------------	--------

Novembris

Skills & Drills vingrinājums:	Muscle Up (spēks, progresijas)	Spec-grupa 1x nedēļā (4 nodarbību cikls)
--	--------------------------------	--

Īpašie Pasākumi:	Lāčplēša dienas HERO WOD	11.11.
-------------------------	--------------------------	--------

Decembris

Skills & Drills vingrinājums:	Handstand Push up (spēks, progresijas)	Spec-grupa 1x nedēļā (4 nodarbību cikls)
--	--	--

Īpašie Pasākumi:	"Atved draugu" WOD	06.12.
	Eglīte & Ziemassvētku sacensības	16.12.
Zāles brīvdienas:	Ziemassvētku brīvdienas	24.-26.12.

Janvāris

Skills & Drills vingrinājums:	Pistol squat (spēks, progresijas)	Spec-grupa 1x nedēļā (4 nodarbību cikls)
Īpašie Pasākumi:	Mērķu izvirzīšana	06.01.2018.
	"Battle of Riga 2018" kvalifikācija	~22.01.-02.02.2018.
Zāles brīvdienas:	Jaungada brīvdienas	01.01.2018.

Februāris

Skills & Drills vingrinājums:	Toes to Bar (spēks, progresijas)	Spec-grupa 1x nedēļā (4 nodarbību cikls)
Īpašie Pasākumi:	Zāles 4 gadu jubilejas svinības	10.02.2018.
	Valentīndienas WOD	14.02.2018.
	Bērnu/Jauniešu diena	24.02.2018.