

# RĪGAS SPORTA SKOLAS "ARKĀDIJA"

## Treneru darba laika noslogojuma saraksts 2025./2026. m.g. (vieglatlētika)

FEBRUĀRIS

Nr.p.k.	Treneris	Gr. Nos.	St. sk.	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena	Nodarbību vieta, adrese
1.	Marita Ārente	SMP-2	16	Daugavas maneža <b>16:00-17:20</b>	Daugavas maneža <b>16:00-17:40</b>	Daugavas maneža <b>16:00-17:20</b>	Daugavas maneža <b>16:00-17:40</b>	Rīgas 64. vsk <b>16:20-17:40</b>	9.sk.veloceliņš <b>10:40-12:00</b>	Sacensības <b>3st</b>	BTA Daugavas maneža (Augšiena 1, Rīga), Rīgas 64. vidusskola (Ūnijas iela 93 k-1, Rīga), Rīgas 9.maiņu skola (Stāmerienas iela 8)
		ASM	17	Daugavas maneža <b>17:30-18:50</b>	Daugavas maneža <b>17:50-19:50</b>	Daugavas maneža <b>17:30-19:10</b>	Daugavas maneža <b>17:50-19:30</b>	Rīgas 64. vsk <b>17:50-19:10</b>	9.sk.veloceliņš <b>12:10-13:30</b>	Sacensības <b>3st</b>	
		MT-7	3						9.sk.veloceliņš <b>13:40-14:40</b>	Sacensības <b>1,5st</b>	
2.	Juris Beļinskis	SMP-2	16	RSS "Rīdzene" <b>15:30-17:30</b>	Daugavas maneža <b>15:30-16:50</b>	Daugavas maneža <b>15:30-17:30</b>	RSS "Rīdzene" <b>15:30-17:30</b>	Daugavas maneža <b>15:30-16:50</b>	Daugavas maneža <b>10:00-12:00</b>		RSS "Rīdzene" (Dumbrāja iela 27, Rīga), BTA Daugavas maneža (Augšiena 1, Rīga)
		SMP-2	20	RSS "Rīdzene" <b>17:40-19:40</b>	Daugavas maneža <b>17:00-19:40</b>	Daugavas maneža <b>17:40-19:40</b>	RSS "Rīdzene" <b>17:40-19:40</b>	Daugavas maneža <b>17:00-19:40</b>	Daugavas maneža <b>12:10-14:10</b>		
3.	Alberts Blajs	MT-3	11	Rīgas 95.vidusskola <b>16:00-17:20</b>	Sacensības <b>3st</b>	RSM <b>16:10-17:30</b>		RSM <b>16:00-17:20</b>	Rīgas 95.vidusskola <b>11:20-12:40</b>		Rīgas sporta skolas "Arkādija" Rīgas sporta manēža (Kojusalas iela 9, Rīga), Rīgas 95. vidusskola (Sērenes iela 9, Rīga), BTA BTA Daugavas maneža (Augšiena 1, Rīga)
		MT-4	13	Rīgas 95.vidusskola <b>17:25-19:25</b>	Daugavas maneža <b>16:20-17:20</b>	RSM <b>17:35-19:35</b>	Daugavas maneža <b>16:20-17:20</b>	Daugavas maneža <b>17:25-18:45</b>	Rīgas 95.vidusskola <b>12:45-14:05</b>		
		SMP-3	12	Rīgas 95.vidusskola <b>19:30-20:10</b>	Daugavas maneža <b>17:25-20:05</b>		Daugavas maneža <b>17:25-19:25</b>	Daugavas maneža <b>18:50-20:10</b>		Sacensības <b>2st</b>	
4.	Indra Eversone	SMP-2	20	RSM <b>18:30-19:50</b>	RSM <b>15:30-18:50</b>	RSM <b>15:00-18:20</b>	RSM <b>18:30-19:50</b>	RSM <b>15:00-17:00</b>	RSM <b>10:00-12:00</b>		Rīgas sporta skolas "Arkādija" Rīgas sporta manēža (Kojusalas iela 9, Rīga)
		SMP-3	16	RSM <b>15:00-18:20</b>		RSM <b>18:30-19:50</b>	RSM <b>15:00-18:20</b>	RSM <b>17:10-19:50</b>			
5.	Jūlija Iljušina-Pavlova	MT-7	16	RSM <b>16:25-17:45</b>	RSM <b>16:25-17:45</b>	RSM <b>16:25-17:45</b>	RSM <b>16:25-17:45</b>	RSM <b>16:25-17:45</b>	Kross/Sacensības <b>5st</b>		Rīgas sporta skolas "Arkādija" Rīgas sporta manēža (Kojusalas iela 9, Rīga)
		SMP-2	20	RSM <b>17:55-19:35</b>	RSM <b>17:55-19:35</b>	RSM <b>17:55-19:35</b>	RSM <b>17:55-19:35</b>	RSM <b>17:55-19:35</b>	Kross/Sacensības <b>6,5st</b>		
6.	Lana Jēkabsone	MT-6	16	RSM <b>16:00-17:40</b>	RSM <b>16:00-17:40</b>	RSM <b>16:00-17:40</b>	RSM <b>16:00-17:40</b>	RSM <b>16:00-17:40</b>	Sacensības <b>2,5st</b>		Rīgas sporta skolas "Arkādija" Rīgas sporta manēža (Kojusalas iela 9, Rīga)
		SMP-1	20	RSM <b>17:45-19:45</b>	RSM <b>17:45-19:45</b>	RSM <b>17:45-19:45</b>	RSM <b>17:45-19:45</b>	RSM <b>17:45-19:45</b>	Sacensības <b>5st</b>		
7.	Edvīns Krūms	MT-2	9	RSM <b>15:00-17:00</b>		RSM <b>15:00-17:10</b>		RSM <b>15:00-17:00</b>			

		MT-3	11	RSM 17:10-19:10	RSM 15:00-16:20	RSM 17:10-18:30	RSM 16:00-17:20	RSM 17:10-18:30			Rīgas sporta skolas "Arkādija" Rīgas sporta manēža (Kojusalas iela 9, Rīga), BTA Daugavas manēža (Augšciela 1, Rīga)
		SMP-3	9		Daugavas manēža 17:00-19:40		Daugavas manēža 17:30-18:50		Daugavas manēža 10:00-12:00		
8.	Mārīte Lūse	SMP-1	9	RSM 15:00-16:30	RSM 15:00-16:30	RSM 15:00-16:30	RSM 15:00-16:30		NDV 15:00-15:40		Rīgas sporta skolas "Arkādija" Rīgas sporta manēža (Kojusalas iela 9, Rīga), Rīgas Natālījas Draudziņas vidusskola (Bruņinieku iela 24A, Rīga)
		SMP-3	21	RSM 16:35-18:35	RSM 16:35-18:35	RSM 16:35-19:15	RSM 16:35-18:35	RSM 15:55-18:35	NDV 15:45-18:35		
9.	Nadežda Milbrete	SSG	6				RSM 18:40-20:40		RSM 13:40-15:40		Jāņa Skredeļa stadions (Ojāra Vācieša iela 2, Rīga)
		MT-1	8			RSM 15:00-17:00	RSM 15:00-16:40		RSM 10:00-11:40		
		MT-2	9			RSM 17:10-19:10	RSM 16:50-18:30		RSM 11:50-13:30		
		ASM	13	RSM 16:00-18:00	RSM 16:00-18:00			RSM 15:50-19:10		Sacensības 4st	
10.	Ludmila Olijara	MT-5	6	RSM 16:00-16:40		RSM 16:00-17:00		RSM 16:00-17:00	Sacensības 1st		BTA Daugavas manēža (Augšciela 1, Rīga), Dzegužkalns, Ilģuciems (pie bērnu laukuma)
		MT-7	10	RSM 16:50-17:30	RSM 16:00-16:40		RSM 16:00-16:40		RSM 10:00-10:40	Sacensības 1,5st	
		SMP-1	20	RSM 17:40-19:00	RSM 17:00-18:20		RSM 17:10-18:10	RSM 17:10-18:30	RSM 11:00-12:00	Sacensības 6st	
11.	Staņislavs Olijars	MT-5	9	RSM 16:00-17:00		RSM 16:00-17:20		RSM 16:00-17:00			BTA Daugavas manēža (Augšciela 1, Rīga)
		MT-7	9	RSM 17:10-17:50	RSM 16:00-17:00				RSM 10:00-11:00	Sacensības 3st	
		SMP-1	18		RSM 17:10-18:30	RSM 17:30-18:50	RSM 17:10-18:30	RSM 17:10-18:30	RSM 11:10-12:30	Sacensības 6st	
12.	Gints Palameiks	ASM	23	LOV 11:00-13:40	RSM/ Daugavas manēža 10:20-13:00	LOV 11:00-13:40	RSM/ Daugavas manēža 10:20-13:00	LOV 11:00-13:40	RSM/ Daugavas manēža 10:00-12:00		Latvijas Olimpiskā Vienība (Roberta Feldmaņa iela 8), Rīgas sporta skolas "Arkādija" Rīgas sporta manēža (Kojusalas iela 9, Rīga), BTA Daugavas manēža (Augšciela 1, Rīga),
13.	Aleksandra Pupina	SSG	6	Zolitūdes ģimnāzija 16:30-18:10		Zolitūdes ģimnāzija 16:30-18:10			Zolitūdes ģimnāzija 13:40-14:40		Rīgas 96.vidusskola (Auru iela 6, Rīga), Zolitūdes ģimnāzija (Ruses iela 22, Rīga), Anņņmuižas mežaparks, (Dumbrāja iela 27, Rīga),
		MT-3	11		96. vidusskola 15:50-17:50		96. vidusskola 16:00-18:00		Zolitūdes ģimnāzija 10:00-12:00 Sacensības 2st		
		MT-6	17	Zolitūdes ģimnāzija 18:20-20:00	Anņņmuižas mežaparks (pie Dumbrāja iela 27)	Zolitūdes ģimnāzija 18:20-20:00	Anņņmuižas mežaparks (pie	RSM 16:30-18:30	Zolitūdes ģimnāzija 12:10-13:30		

					<b>18:10-19:50</b>		Dumbrāja iela 27) <b>18:10-20:00</b>		Sacensības <b>2st</b>		Rīgas sporta skolas "Arkādija" Rīgas sporta manēža (Kojusalas iela 9, Rīga)
		SMP-3	2					RSM <b>18:40-19:20</b>	Zolitūdes ģimnāzija <b>14:50-15:30</b>		
14.	Lidija Romanova	MT-7	19	RSM <b>16:00-18:00</b>	RSM <b>16:00-18:00</b>	RSM <b>16:00-18:00</b>	RSM <b>16:00-18:00</b>	RSM <b>16:00-18:00</b>	Sacensības <b>4st</b>		Rīgas sporta skolas "Arkādija" Rīgas sporta manēža (Kojusalas iela 9, Rīga)
		MT-7	17	RSM <b>18:10-20:10</b>	RSM <b>18:10-20:10</b>	RSM <b>18:10-20:10</b>	RSM <b>18:10-20:10</b>	RSM <b>18:10-20:10</b>	Sacensības <b>2st</b>		
15.	Andrejs Saņņikovs	SMP-3	9	Daugavas maneža / RSM <b>16:15-17:35</b>	Daugavas maneža / RSM <b>16:15-16:55</b>	Daugavas maneža / RSM <b>16:15-17:35</b>	Biķernieku mežs/ pastavīgi <b>15:30-16:55</b>	Daugavas maneža / RSM <b>16:15-16:55</b>	RSM / Rīgas 95. vidusskola <b>10:00-10:40</b>		BTA Daugavas maneža (Augšiena 1, Rīga), Rīgas sporta skolas "Arkādija" Rīgas sporta manēža (Kojusalas iela 9, Rīga)
		ASM	23	Daugavas maneža / RSM <b>17:40-20:20</b>	Daugavas maneža / RSM <b>17:00-19:40</b>	Daugavas maneža / RSM <b>17:40-20:20</b>	Biķernieku mežs/ pastavīgi <b>17:00-19:00</b>	Daugavas maneža / RSM <b>17:00-19:40</b>	RSM / Rīgas 95. vidusskola <b>10:50-13:30</b>		Rīgas sporta skolas "Arkādija" Rīgas sporta manēža (Kojusalas iela 9, Rīga)
		ASM	4						Sacensības <b>4st</b>		Rīgas 95. vidusskola (Sērenes iela 9, Rīga)
16.	Sandis Sabājevs	MT-2	9	RSM <b>15:15-17:15</b>		RSM <b>15:15-17:15</b>	RSM <b>15:15-17:15</b>				Rīgas sporta skolas "Arkādija" Rīgas sporta manēža (Kojusalas iela 9, Rīga)
		MT-6	17	RSM <b>17:20-18:40</b>	RSM <b>16:15-18:15</b>	RSM <b>17:20-18:40</b>	RSM <b>17:20-18:40</b>	RSM <b>16:15-18:15</b>	Sacensības <b>5st</b>		
		SMP-3	10	RSM <b>18:45-20:05</b>	RSM <b>18:20-19:40</b>	RSM <b>18:45-20:05</b>	RSM <b>18:45-20:05</b>	RSM <b>18:20-19:40</b>			
17.	Raivo Saulgriezis	MT-4	7			RSM <b>15:30-17:30</b>		RSM <b>15:30-17:10</b>	Sacensības <b>1.5st</b>		Rīgas sporta skolas "Arkādija" Rīgas sporta manēža (Kojusalas iela 9, Rīga)
		MT-7	19	RSM <b>16:10-18:10</b>	RSM <b>16:10-18:30</b>		RSM <b>16:30-18:50</b>	RSM <b>17:20-19:20</b>	Sacensības <b>6st</b>		
		SMP-2	10	RSM <b>18:20-19:40</b>	RSM <b>18:40-19:40</b>	RSM <b>16:40-19:40</b>			Sacensības <b>3.5st</b>		
18.	Kristis Šņicins	SMP-2	10	Daugavas maneža <b>15:40-17:40</b>	Daugavas maneža <b>16:30-18:30</b>	Daugavas maneža <b>17:20-18:00</b>			Sacensības <b>3st</b>		
		ASM	23	Daugavas maneža <b>17:50-19:50</b>	Daugavas maneža <b>18:40-20:40</b>		Daugavas maneža <b>16:10-18:50</b>	Daugavas maneža <b>16:00-18:40</b>	Daugavas maneža <b>10:00-12:40</b>	Sacensības <b>5st</b>	BTA Daugavas maneža (Augšiena 1, Rīga)
		ASM	1						Sacensības <b>1st</b>		
		MT-7	2						Sacensības <b>2st</b>		
19.	Anete Vitte	MT-6	11	RSM <b>15:00-16:40</b>	RSM <b>15:00-16:20</b>	RSM <b>15:00-16:40</b>	RSM <b>15:00-16:20</b>	RSM <b>15:00-16:20</b>			Rīgas sporta skolas "Arkādija" Rīgas sporta manēža (Kojusalas iela 9, Rīga)
		SMP-2	20	RSM <b>16:50-19:30</b>	RSM <b>16:30-19:10</b>	RSM <b>16:50-19:10</b>	RSM <b>16:30-19:30</b>	RSM <b>16:30-19:10</b>			
		SMP-3	5		RSM <b>10:00-13:20</b>						
20.	Dimitrijs Vinogradovs	MT-2	9	RSM <b>15:00-16:30</b>	RSM <b>15:00-16:30</b>	RSM <b>15:00-16:30</b>		RSM <b>15:00-17:00</b>			Rīgas sporta skolas "Arkādija" Rīgas sporta manēža (Kojusalas iela 9, Rīga),
		SMP-1	11	RSM <b>16:35-18:35</b>	RSM <b>16:35-18:35</b>	RSM <b>16:35-17:55</b>		RSM <b>17:05-18:35</b>			
		SMP-2	4	RSM <b>19:25-20:05</b>		RSM <b>18:40-20:00</b>			RSM <b>11:00-11:40</b>		

		SMP-1	2					RSM 18:40-20:00			
21.	Inga Vītola-Skulte	ASM	6			RSM 16:00-17:20	RSM 16:00-17:20		Rīgas 95.vidusskola / sacensības 13:00-14:20		Rīgas sporta skolas "Arkādija" Rīgas sporta manēža (Kojusalas iela 9, Rīga), Rīgas 95. vidusskola (Sērenes iela 9, Rīga)
22.	Ieva Annija Stepiņa	MT-1	8	RSM 15:00-16:20	RSM 15:00-16:20	RSM 15:00-16:20	RSM 15:00-16:20				Rīgas sporta skolas "Arkādija" Rīgas sporta manēža (Kojusalas iela 9, Rīga)
		MT-3	11	RSM 16:25-18:15	RSM 16:25-18:15	RSM 16:25-18:15	RSM 16:25-18:15				
		MT-6	6	RSM 18:20-19:40	RSM 18:20-19:40	RSM 18:20-19:40					
23.	Ineta Zālīte	MT-3	11	RSM 15:30-16:50	RSM 15:30-16:50	RSM 15:30-16:50	RSM 15:30-16:50		Sacensības 3st		Rīgas sporta skolas "Arkādija" Rīgas sporta manēža (Kojusalas iela 9, Rīga)
		SMP-2	20	RSM 17:00-19:10	RSM 17:00-19:10	RSM 17:00-19:10	RSM 17:00-19:10	RSM 17:00-19:10	Sacensības 5st		
		ASM	5	RSM 19:20-20:00		RSM 19:20-20:00		RSM 19:20-20:00	Sacensības 2st		
24.	Natāļja Čakova	MT-3	11	RSM 15:30-16:50		RSM 15:30-16:50	RSM 16:00-17:20	RSM 15:30-16:50	Sacensības 3st		Rīgas sporta skolas "Arkādija" Rīgas sporta manēža (Kojusalas iela 9, Rīga)
		MT-4	6	RSM 17:00-18:20	RSM 16:00-17:40				Sacensības 1.5st		
		MT-7	19	RSM 18:30-19:50	RSM 17:50-19:30	RSM 17:00-19:00	RSM 17:25-19:25	RSM 17:00-19:20	Sacensības 5st		
25.	Mareks Ārents	ASM	23		RSM 16:30-19:30	RSM 16:30-19:30		RSM 16:30-19:30	RSM 12:00-15:00	RSM 10:00-13:00	Rīgas sporta skolas "Arkādija" Rīgas sporta manēža (Kojusalas iela 9, Rīga)
		SMP-2	4		RSM 11:30-13:00			RSM 11:30-13:00			
		MT-6	1						Sacensības 1st		
26.	Genādijs Ļebedevs	SSG	6	RSM 16:00-17:20		RSM 16:00-17:20		RSM 16:00-17:20			Rīgas sporta skolas "Arkādija" Rīgas sporta manēža (Kojusalas iela 9, Rīga)

Laika apstākļu dēļ var mainīties nodarbību vieta