

PATVIRTINTA
 Druskininkų sporto centro direktoriaus
 2020 m. kovo 30 d. įsakymu Nr. V1-29



Druskininkų Sporto Centro trenerio Sigito Šimkūno
 (2002-2003m. 2m. meistriskumo ugdymo grupės) savaitinis
 planas

Pirmadienis

Dienos pusė ir valanda	Treniruotės apimtis (minutės)	Tikslas	Planuojamas sunkumas (Borgo skalės balais)
Antra nuo 17:00	50-60 minučių	Aerobinis darbas, traumų prevencija	2-3

Pratimas	Kartai	Serijos
10 minučių bėgimas (120-130 ŠSD), dinaminiai tempimo pratimai		
Activation and injury prevention routine (atskiras .pdf failas) kiekvieno pratimo po 1 seriją (set)		
10 minučių bėgimas (120-130 ŠSD)		
Activation and injury prevention routine (atskiras .pdf failas) kiekvieno pratimo po 1 seriją (set)		
Statiniai tempimai, savimasąžas		

Antradienis

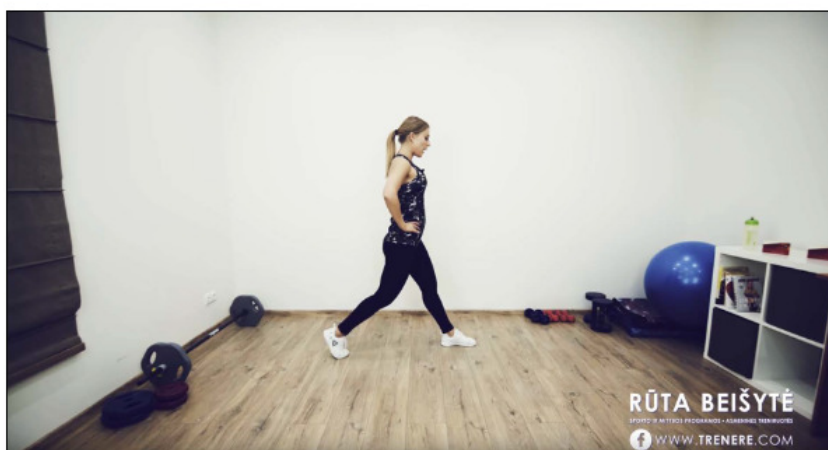
Dienos pusė ir valanda	Treniruotės apimtis (minutės)	Tikslas	Planuojamas sunkumas (Borgo skalės balais)
Antra nuo 17:00	50-60 minučių	Aerobinis darbas, traumų prevencija	3-4

Pratimas	Kartai	Serijos
10 minučių bėgimas (120-130 ŠSD), dinaminiai tempimo pratimai		
Activation and injury prevention routine (atskiras .pdf failas) kiekvieno pratimo po 1 seriją (set)		
3-3-2-2-1-1 minučių bėgimas. (150-160) - (110-120) ŠSD 3min bėgimas 150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas) 3min bėgimas 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas) Poilsis 3 minutės (vanduo) 2 min bėgimas 150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas) 2 min bėgimas 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas) Poilsis 3 minutės (vanduo) 1 min bėgimas 150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas) 1 min bėgimas 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas) Poilsis 3 minutės (vanduo)		
Activation and injury prevention routine (atskiras .pdf failas) kiekvieno pratimo po 1 seriją (set)		
Statiniai tempimai, savimasąžas		

Trečiadienis

AKTYVUS POILSIS

Spausti ant nuotraukos video peržiūrai:








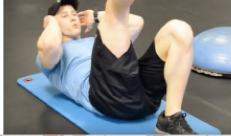


Ketvirtadienis

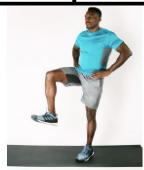
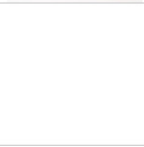




Dienos pusė ir valanda	Treniruotės apimtis (minutės)	Tikslas	Planuojamas sunkumas (Borgo skalės balais)
Antra nuo 17:00	50-60 minučių	Traumų prevencija, įvadinis krūvis į jėgos lavimo treniruotes	5-6
Pratimas	Kartai	Serijos	Nuotrauka
Rolavimasis, 10 minučių bėgimas (120-130 ŠSD), dinaminiai tempimo pratimai			
Back lunge (itūpstas atgal)	10 kartų kiekvieną koją	3	
Glute bridge (single leg)	10 kartų kiekvieną koją	3	
Step-up (90 laipsnių kampų)	10 kartų kiekvieną koją	3	
Hip thrust (single leg)	10 kartų kiekvieną koją	3	
PRATIMUS ATLIKTI SUPERSERIJOMIS (t.y. kai po pirmo pratimo vienos serijos darai antra pratimą, trečią ir ketvirtą) Išviso 3 superserijos			
Po kiekvienos superserijos vandens pertraukėlė, 4 minutės (2 ratai) lėtas bėgimas (120-130 ŠSD)			

Penktadienis

Dienos pusė ir valanda	Treniruotės apimtis (minutės)	Tikslas	Planuojamas sunkumas (Borgo skalės balais)
Antra nuo 17:00	50-60 minučių	Traumų prevencija, įvadinis krūvis į spec. ištvėrmės lavinimo treniruotes	5-6

Pratimas	Kartai	Serijos
10 minučių bėgimas (120-130 ŠSD), dinaminiai tempimo pratimai		
Activation and injury prevention routine (atskiras .pdf failas) kiekvieno pratimo po 1 seriją (set)		
7 kartai (15 sekundžių bėgimas 60-70 proc. → 45 sekundžių bėgimas 20-30 proc.)		
Activation and injury prevention routine (atskiras .pdf failas) kiekvieno pratimo po 1 seriją (set)		
7 kartai (15 sekundžių bėgimas 60-70 proc. → 30 sekundžių bėgimas 20-30 proc.)		
Statiniai tempimai, savimasažas		

Activation and injury prevention routine			
Reps/Sets	Exercise	Beginning	End
Foam rolling (all muscle groups x 30 seconds)			
8/8	Plank + leg raise		
8/8	Side plank + knee to chest		
10/10	Crunch + leg up		
8/8	Side plank + upper leg raises		

Repetitions	Exercise	Beginning	End
30/30 sec.	Balance (one leg) with knee in 90 degrees		
10/10	Half squats (one leg)		
10/10	Single leg rdl		
Dynamic stretch routine (5-7 min.)			