


**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO KREPŠINIO BERNIUKŲ (GIM. 2002-2003 M.)
 ANTRŲ METŲ MEISTRIŠKUMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS**

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
<p>2020.04.14d. (antradienis)</p>	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>1.Pilvo presas</p> <p>2.Pritraukiamieji kojų raumenys ir dvigalvs raumuo.</p> <p>3.Pritraukiamieji kojų raumenys vidinėje šlaunų pusėje.</p> <p>4.Pritraukiamieji kojų raumenys vidinėje šlaunų pusėje.</p> <p>5. Pritraukiamieji kojų raumenys vidinėje šlaunų pusėje.</p> <p>6. Dilbiai</p> <p>7.Sukamasis galvos raumuo.</p> <p>8. Sukamasis galvos raumuo.</p> <p>9. Sukamasis galvos raumuo.</p>	<p>20min.</p> <p>Kiekvienas pratimas 8sekundės po tris kartus.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=wvADWDAuHY</p> 

10. Sukamasis galvos raumuo ir viršutinė trapecija.

11. Didysis juosmens raumuo/kojos keturgalvis.

12. Dilbiai.

13. Šoninė pečių delta.

14. Trapecija.

15. Nugaros platieji.

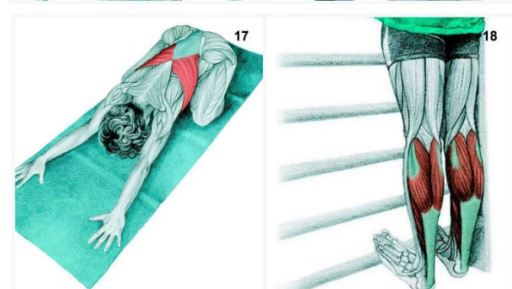
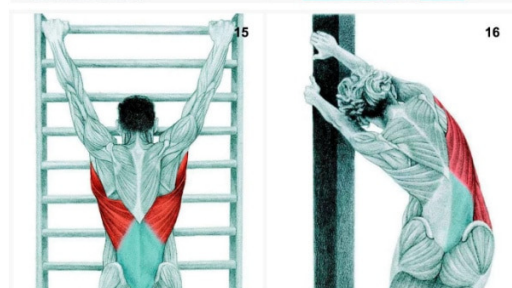
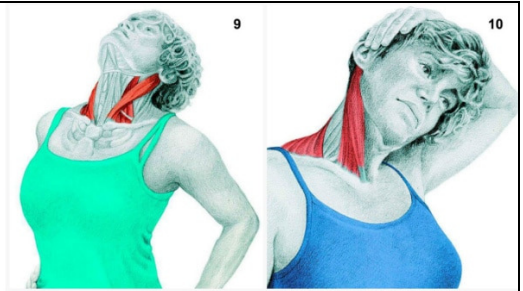
16. Nugaros platieji.

17. Nugaros platieji.

18. Dvilypis ir plekšninis blauzdos raumuo.

19. Didysis juosmens raumuo/kojos keturgalvis.

20. Kojos dvigalvis ir blauzdas.



21. Kojos dvigalvis.

22. Sėdmenys.

23. Sėdmenys.

24. Dvilypis ir plekšninis
blauzdos raumuo.

25. Įstrižiniai pilvo raumenys.

26. Įstrižiniai pilvo raumenys ir
sėdmenys.

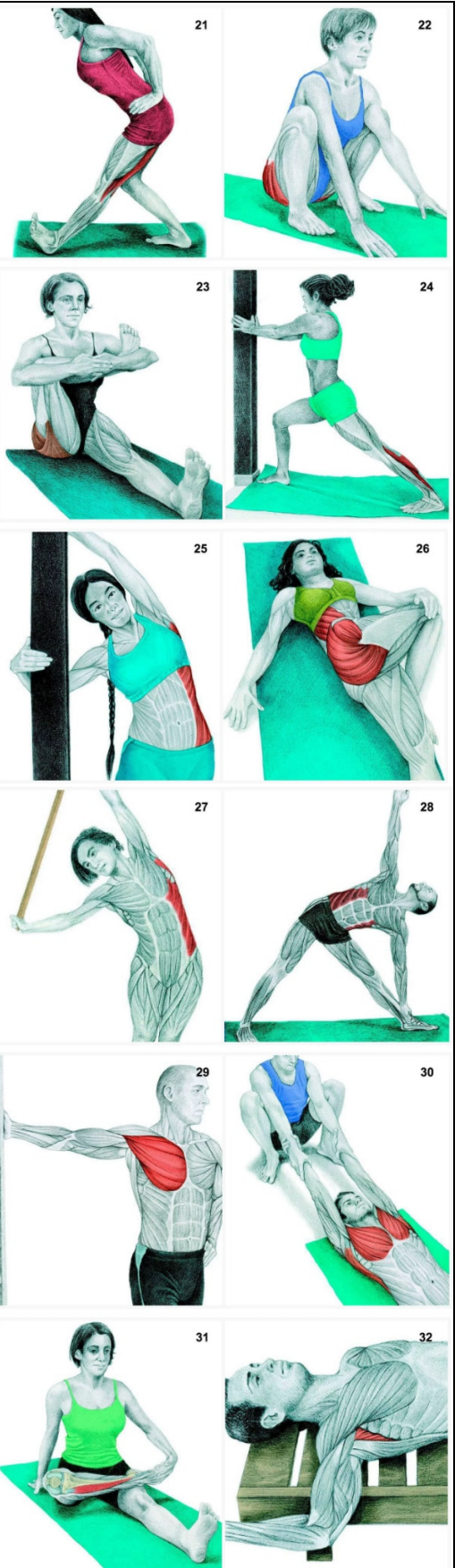
27. Įstrižiniai pilvo raumenys ir
nugaros platieužji.

28. Įstrižiniai pilvo raumenys.

29. Didysis krūtinės raumuo.

30. Krūtinė ir nugaros platieji.

31. Priekinis blauzdos raumuo.



32. Peties rotatorius.

33. Didysis krūtinės raumuo ir nugaros platieji.

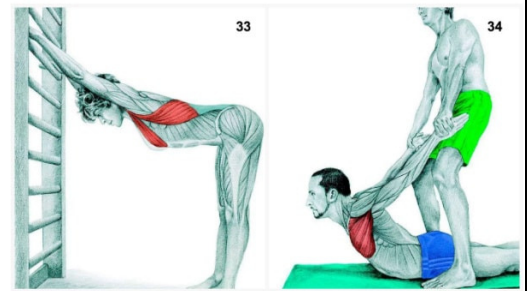
34. Krūtinės raumenys.

II. Pagrindinė dalis

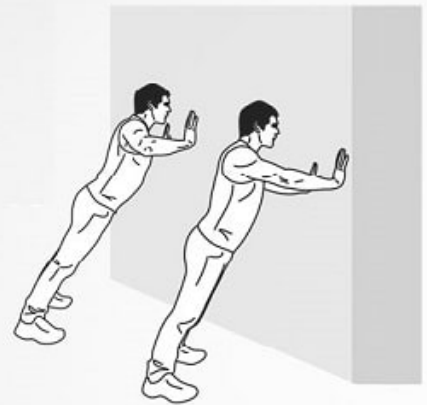
Funkcinė treniruotė,
naudojant savo kūno svorį.

1. ATSISPAUDIMAI (KRŪTINĖ IR
RANKOS)

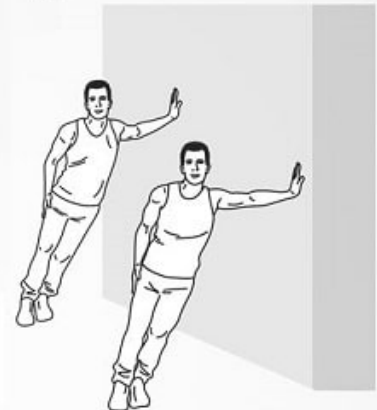
Visi pratimai po
10 kartų.



Atsispaudimai nuo sienos.



Atsispaudimai nuo sienos viena
ranka, pasisukus šonu.

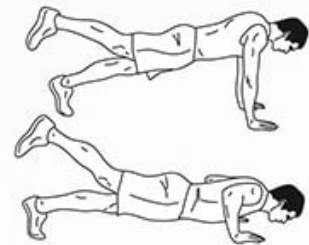


2.KOJOS

Atsispaudimai, paliečiant petį.



Atsispaudimai, pakėlus vieną koją (pakaitomis).



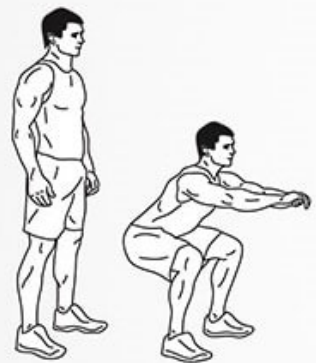
Atsispaudimai su pasikėlimu ir pasisukimu į šoną ant vienos rankos



Šuoliukai.



Pritūpimai. Kojos pečių plotyje.



Platūs pritūpimai.



3.SĒDMENYS

Pasistiebamai plataus pritūpimo pozīcijojē.



Šoniniai ģtupstai.



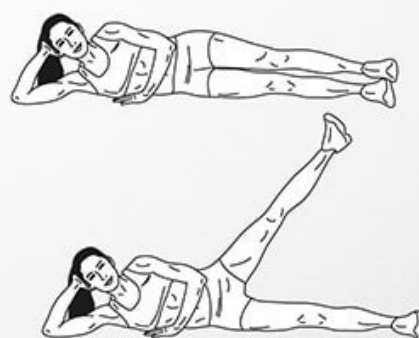
Sulenktu per kelius koju kēlimas, gulint ant pilvo. Svarbu - kelti uģpakaliu ģi sutraukiant, o ne nugaros apacia.



Dubens kėlimas.



Šoniniai kojos kėlimai atsigulus.

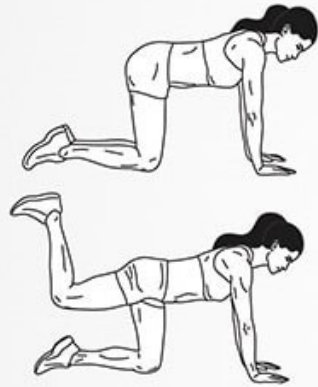


Sulenktos kojos mostai.
Galima daryti su tampria guma.

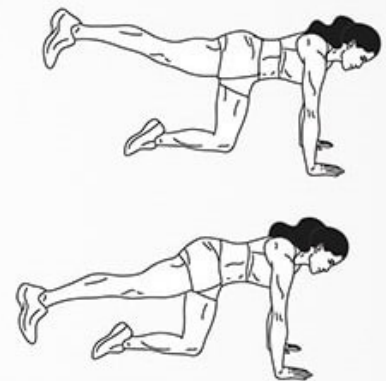


4. NUGARA

Kojos spyriai į viršų.



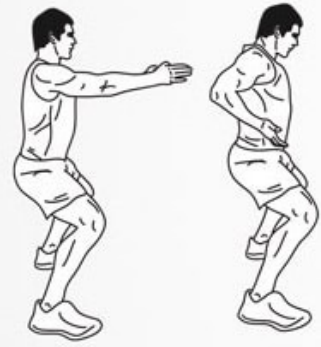
Ištiestos kojos kėlimai.



Lengvesnė prisitraukimų versija -
horizontaliai.



Nugaros sutraukimas tiesiant sulenktas rankas. Kelius laikome sulenktus, kojos plačiai.



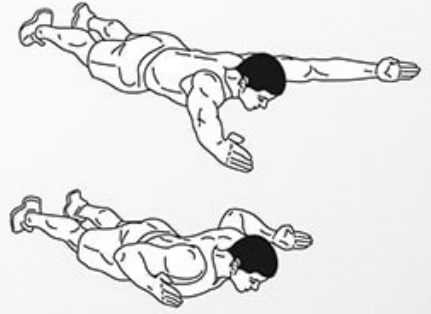
Nugaros raumens ištempimas, imituojant ilgos amplitudės mostą.



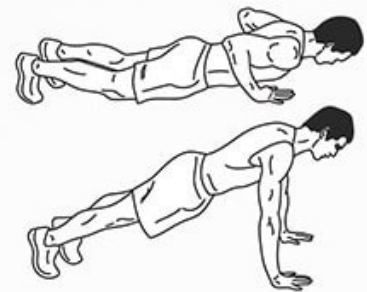
Tiesių rankų kėlimas, gulint ant pilvo.



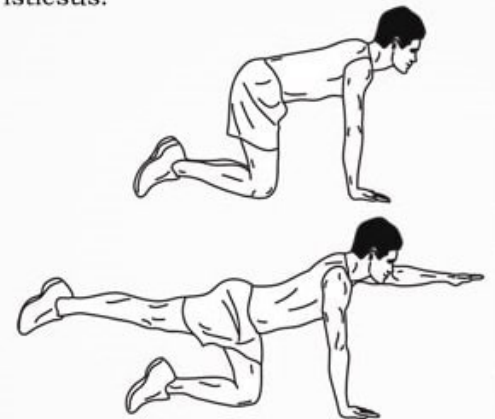
Ištiesių rankų sulenkimas per alkūnes, gulint ant pilvo.



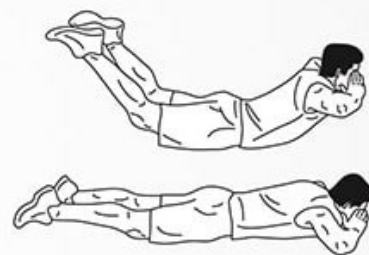
Atsispaudimai. Žemyn ne spaudžiate save, o tarytum krentate.



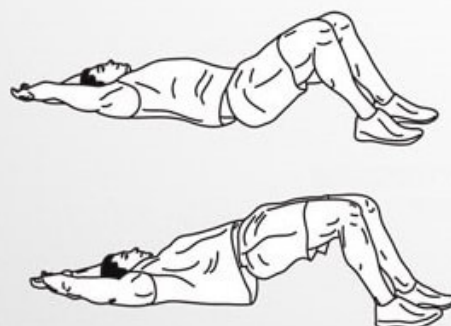
Priešingų galūnių laikymas jas ištiesus.



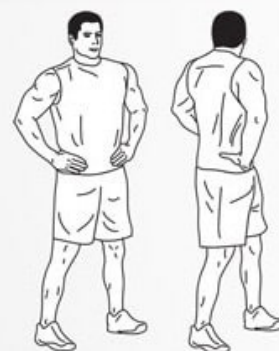
Atsilenkimai per nugaros apačia, pakeliant
kojas.



Dubens pakėlimai nugaros apačiai.



Pasisukimai stovint.

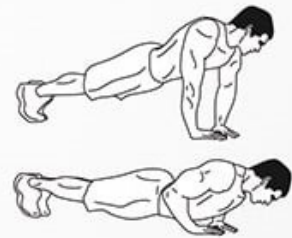


5. RANKOS

Nusilenkimai.



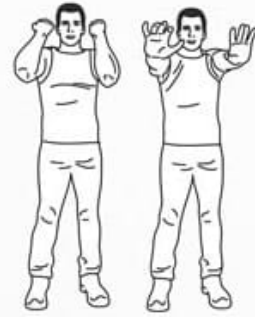
Atsispaudimai tricepsui. Alkūnės prie kūno.



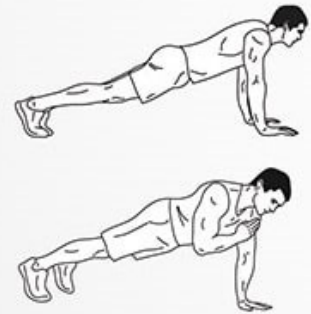
Atsispaudimai nuo aukštesnio paviršiaus.



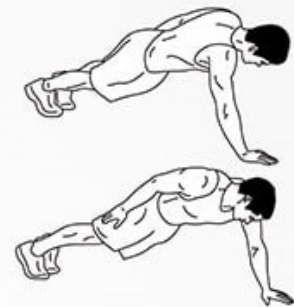
Bicepso ištēpīmas.



Pasikēlimas ant vienas rankas - kita ranka lieciant savo petī.



Pasikēlimas ant vienas rankos.



6.PRESAS

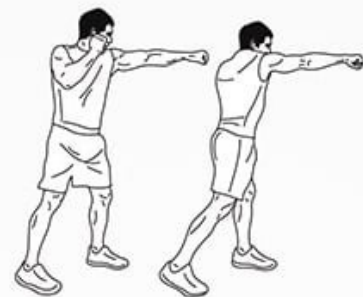
Rankų kėlimas į viršų.



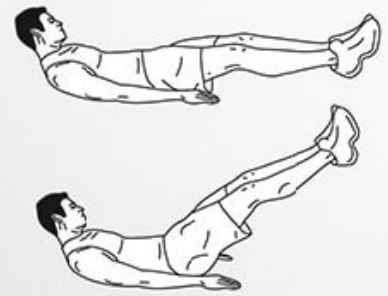
Smūgiai į viršų.



Smūgiavimas.



Kojų kėlimas.



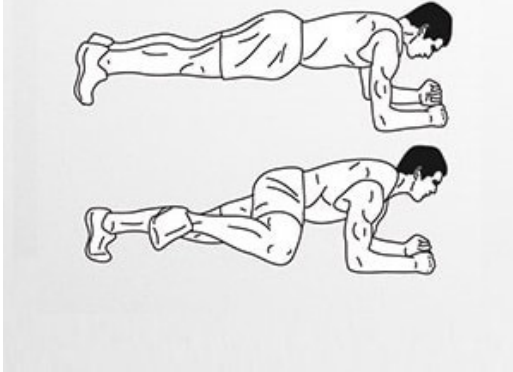
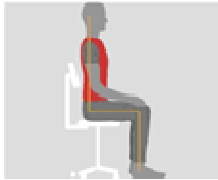

Susirietimas su posūkiomis.






Kulno palietimas.



III. Baigiamoji dalis

	1.Stabilizacijos pratimai	Apie 10min	<p>“Plank” - kelį sulenkiant 90 laipsnių kampu pakaitomis.</p>  <p>https://www.youtube.com/watch?v=wv_ADWDAuHY</p>
2020.04.15d. (trečiadienis)	<p>I.Parengiamoji dalis 1.Bėgimas (aukštai keliant kelius)</p> <p>II. Pagrindinė dalis 1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p> <p>III. Baigiamoji dalis 1.Tempimo pratimai</p>	<p>10min.</p> <p>Kiekvieną pratimą daryti po 15 sekundžių.</p> <p>10 min.</p>	<p>Žiūrėti į 14 d.planą (Parengiamoji dalis)</p> <p>Pratimai nuo 1-14</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDIDQn7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLkw</p> <p>Žiūrėti į 14 d.planą (Parengiamoji dalis)</p> <p>Pratimai nuo 15-34</p>
2020.04.16d. (ketvirtadienis)	<p>I.Parengiamoji dalis Apšilimo pratimai</p>	<p>10 -15 min.</p> <p>Kartokite 7-10 kartų.</p>	<p>Atlikdami pratimus kiekvieną rytą. Paruošite raumenis.Prieš pradėdami atlikinėti pratimus, atsisėskite taip, kad nugara niekur nesiremtų. Klubų ir kelių sąnarius pakreipkite 90 laipsnių kampu, o smakrą šiek tiek pritraukite. Taisyklinga būseną, pradedant pratimus</p>  <p>Klubai ir keliapakreipti 90 laipsnių kampu, o smakras šiek tiek pritrauktas.</p> <p>Pratimai pečiams</p>  <p>a) Atsipalaiduokite, pakelkite ir nuleiskite atpalaiduotus pečius.</p>

			<p>b) Iš pradžių sukite pečius į priekį, tada atpalaiduokite ir sukite atgal.</p> <p>Pratimai rankoms</p>  <p>a) Alkūnes laikykite delnais ir kelkite jas į viršų, tada nuleiskite žemyn. Laikydami alkūnes sukite jas pagal laikrodžio rodyklę, o paskui atgal.</p> <p>Pratimai nugarai</p>  <p>a) Ištieskite rankas už nugaros delnais į išorę ir lėtai kelkite jas į viršų, į dešinę ir į kairę.</p> <p>Pratimai kaklui</p>  <p>a) Laikykite galvą pakeltą tiesiai. b) Lėtai palenkite galvą prie dešiniojo peties, o po to prie kairiojo. c) Palenkite galvą į priekį. d) Pasukite galvą 45 laipsnių kampu ir prispauskite smakrą prie krūtinės ląstos vienoje pusėje, o paskui kitoje. Jeigu atlikdami pratimus pajusite skausmą, nedelsiant juos nutraukite.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=AdNHPNjCho</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=YDBn2DucOIY</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>
	<p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1. Pratimai kūno centro raumenims</p> <p>2. Pratimų kompleksas su greičio kopetėlėmis</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>1. Stabilizacijos pratimai</p>	<p>Kartokite 3-5 kartus.</p> <p>Kartokite tai 7-10 kartų.</p> <p>10-15min.</p> <p>15-20min. (kartoti po tris kartus)</p> <p>10-15min.</p>	
<p>2020.04.17d. (penktadienis)</p>	<p>I. Parengiamoji dalis</p> <p>1. Bėgimas vietoje arba lauke (sukant rankas, pečius, riešus)</p> <p>2. Tempimo pratimai</p>	<p>10min.</p> <p>10min.</p>	<p>Žiūrėti į 14 d. planą (Parengiamoji dalis) Pratimai nuo 1-14</p>

	<p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1. Bėgimas</p> <p>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)</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>1. Stabilizacijos pratimai</p>	<p>Kiekvieno pratimo po vieną seriją</p> <p>10min</p>	<p>ŠSD- Širdies susitraukimo dažnis</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=vwADWDAuHY</p>
<p>2020.04.20d. (pirmadienis)</p>	<p>I. Parengiamoji dalis</p> <p>1. Apšilimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1. Rankos</p> <p>2. Kojos</p> <p>3. Nugara</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>1. Tempimo pratimai</p>	<p>Pratimus kartoti po 8-10 kartų (į kiekvieną pusę)</p> <p>Rankom, kojom ir nugarai kiekvieną pratimą po 10 k.</p> <p>10-15min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=ieFJFpKx8PI&fbclid=IwAR3e5fQLOATVjta1XmaXL0paXR3taKe8EYN5e_QOiuF-8m99xtPG4bQTzgm</p> <p>Žiūrėti į 14 d. planą (Pagrindinė dalis)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=H7EzpGtWFSM</p>
<p>2020.04.21d. (antradienis)</p>	<p>I. Parengiamoji dalis</p> <p>1. Apšilimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p>	<p>10min.</p> <p>Kiekvieną pratimą daryti po 30sekundžių</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzI8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDIDQnM7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLkw</p>

	III. Baigiamoji dalis 1. Stabilizacijos pratimai	10min.	https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs
2020.04.22d. (trečiadienis)	I. Parengiamoji dalis 1. Bėgimas (aukštai keliant kelius) II. Pagrindinė dalis 1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį. III. Baigiamoji dalis 1. Tempimo pratimai	10min. Kiekvieną pratimą daryti po 15 sekundžių. 10 min.	Žiūrėti į 14 d. planą (Parengiamoji dalis) Pratimai nuo 1-14 https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw Žiūrėti į 14 d. planą (Parengiamoji dalis) Pratimai nuo 15-34
2020.04.23d. (ketvirtadienis)	I. Parengiamoji dalis 1. Apšilimo pratimai II. Pagrindinė dalis 1. Krosas III. Baigiamoji dalis 1. Stabilizacijos pratimai	10min. 30min. 10min.	https://www.youtube.com/watch?v=ieFJFpKx8PI&fbclid=IwAR3e5fQLOATVjta1XmaXL0paXR3taKe8EYN5e_QOiuF-8m99xtPG4bQTzgM https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs
2020.04.24d. (penktadienis)	I. Parengiamoji dalis 1. Bėgimas vietoje arba lauke (sukant rankas, pečius, riešus) 2. Tempimo pratimai II. Pagrindinė dalis 1. Bėgimas 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	10min. 10min. Kiekvieno pratimo po vieną seriją	Žiūrėti į 14 d. planą (Parengiamoji dalis) Pratimai nuo 1-14 ŠSD- Širdies susitraukimo dažnis

	<p>procentu bėgimas) 1 min bėgimas 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas) Poilsis 3 minutės (vanduo)</p> <p>III. Baigiamoji dalis 1.Stabilizacijos pratimai</p>	10min	https://www.youtube.com/watch?v=vwADWDAuHY
2020.04.27d. (pirmadienis)	<p>I.Parengiamoji dalis 1.Bėgimas (aukštai keliant kelius)</p> <p>II. Pagrindinė dalis 1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p> <p>III. Baigiamoji dalis 1.Tempimo pratimai</p>	<p>10min.</p> <p>Kiekvieną pratimą daryti po 15 sekundžių.</p> <p>10 min.</p>	<p>Žiūrėti į 14 d.planą (Parengiamoji dalis)</p> <p>Pratimai nuo 1-14</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDIDQn7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</p> <p>Žiūrėti į 14 d.planą (Parengiamoji dalis)</p> <p>Pratimai nuo 15-34</p>
2020.04.28d. (antradienis)	<p>I.Parengiamoji dalis 1.Apšilimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis 1.Rankos 2.Kojos 3.Nugara</p> <p>III. Baigiamoji dalis 1.Tempimo pratimai</p>	<p>Pratimus kartoti po 8-10 kartų (į kiekvieną pusę)</p> <p>Rankom, kojom ir nugarai kiekvieną pratimą po 10 kartų;</p> <p>10-15min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=ieFJFpKx8PI&fbclid=IwAR3e5fQLOATVjta1XmaXL0paXR3taKe8EYN5e_QOiuF-8m99xtPG4bQTzgm</p> <p>Žiūrėti į 14 d.planą (Pagrindinė dalis)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=H7EzpGtWFSM</p>
2020.04.29d. (trečiadienis)	<p>I.Parengiamoji dalis 1.Apšilimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis 1.Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p> <p>III.Baigiamoji dalis 1.Stabilizacijos pratimai</p>	<p>10min.</p> <p>Kiekvieną pratimą daryti po 30sekundžių</p> <p>10min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDIDQn7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>

2020.04.30d. (ketvirtadienis)	I.Parengiamoji dalis		
	1.Bėgimas vietoje arba lauke (sukant rankas, pečius, riešus)	10min.	
	2.Tempimo pratimai	10min.	Žiūrėti į 14 d.planą (Parengiamoji dalis) Pratimai nuo 15-34
	II. Pagrindinė dalis		
1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.	40min. Kiekvieną pratimą 30sekundžių		https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDIDQn m7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw
III. Baigiamoji dalis			
1.Stabilizacijos pratimai	10min		https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs

Treneris

Sigitas Šimkūnas