


**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO KREPŠINIO BERNIUKŲ (GIM. 2004-2005 M.)
 TREČIŲ METŲ MEISTRIŠKUMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS**

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
2020.04.14d. (antradienis)	<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>10. Sukamasis galvos raumuo ir viršutinė trapecija.</p>	20min.	<p>https://www.youtube.com/watch?v=wv_ADWDAuHY</p>  <p>Kiekvienas pratimas 8sekundės po tris kartus.</p>

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.

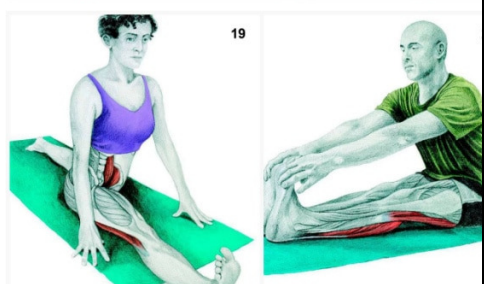
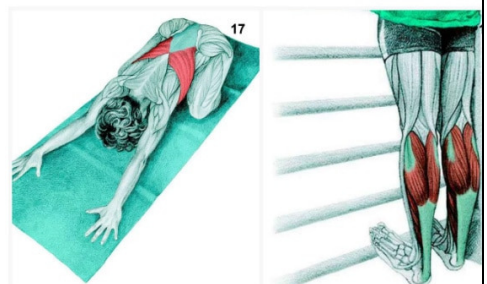
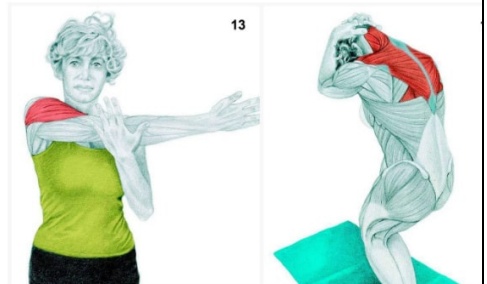
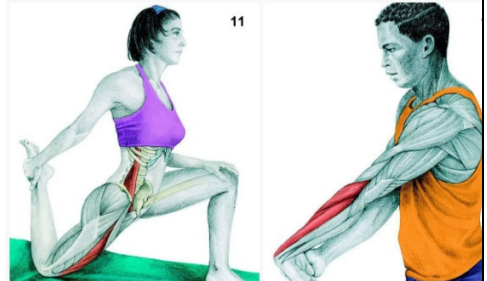
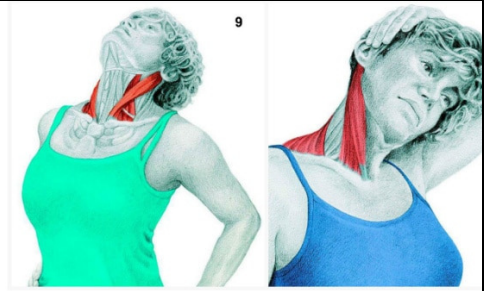
20. Kojos dvigalvis ir blauzdas.

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 platieji.

28. Įstrižiniai pilvo raumenys.

29. Didysis krūtinės raumuo.

30. Krūtinė ir nugaros platieji.

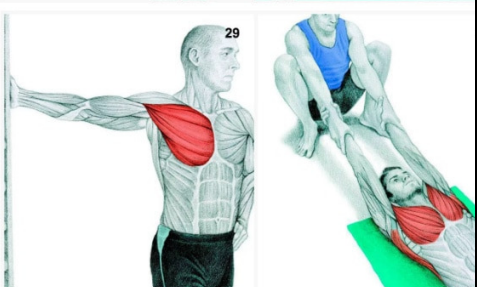
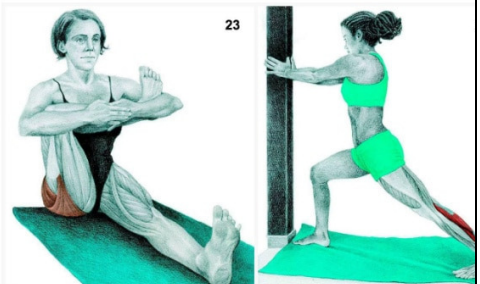
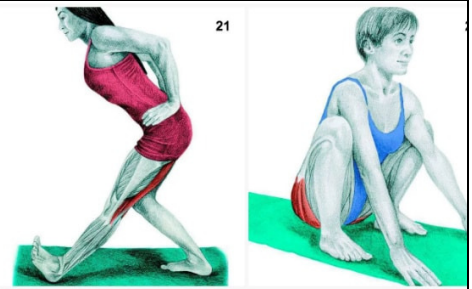
31. Priekinis blauzdos raumuo.

32. Peties rotatorius.

33. Didysis krūtinės raumuo ir nugaros platieji.

34. Krūtinės raumenys.

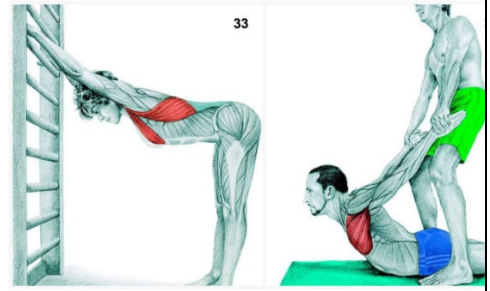
II. Pagrindinė dalis



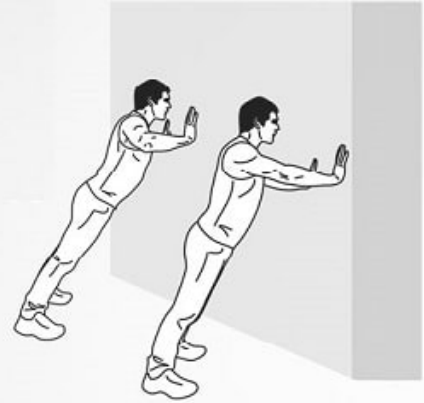
Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.

1.ATSISPAUDIMAI (KRŪTINĖ IR RANKOS)

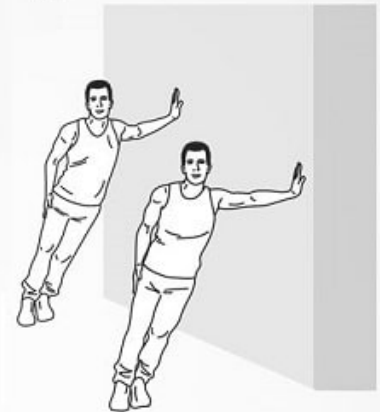
Visi pratimai po 10 kartų.



Atsispaudimai nuo sienos.



Atsispaudimai nuo sienos viena ranka, pasisukus šonu.

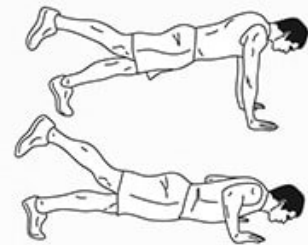


2.KOJOS

Atsispaudimai, paliečiant petį.



Atsispaudimai, pakėlus vieną koją (pakaitomis).



Atsispaudimai su pasikėlimu ir pasisukimu į šoną ant vienos rankos



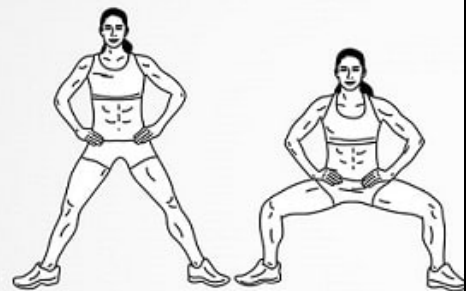
Šuoliukai.



Pritūpimai. Kojos pečių plotyje.



Platūs pritūpimai.



3.SĒDMENYS

Pasistiebamai plataus pritūpimo pozīcijojē.



Šoniniai ģtupstai.



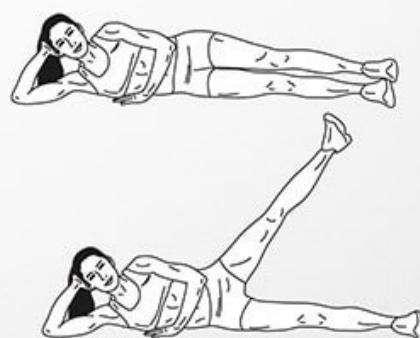
Sulenktu per kelius koju kēlīmas, gulint ant pilvo. Svarbu - kelti uģpakaliu ģi sutraukiant, o ne nugaros apaģia.



Dubens kėlimas.



Šoniniai kojos kėlimai atsigulus.

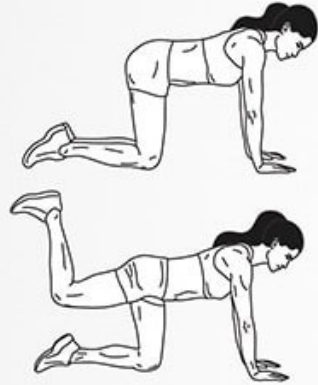


Sulenktos kojos mostai.
Galima daryti su tampria guma.

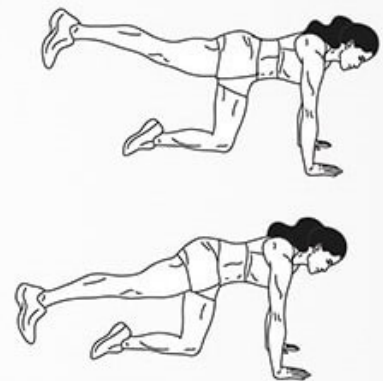


4. NUGARA

Kojos spyriai į viršų.



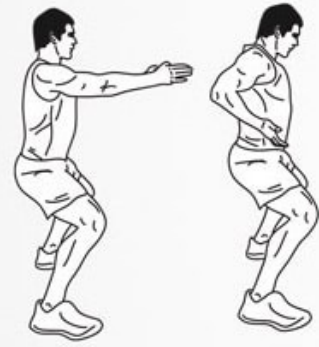
Ištiestos kojos kėlimai.



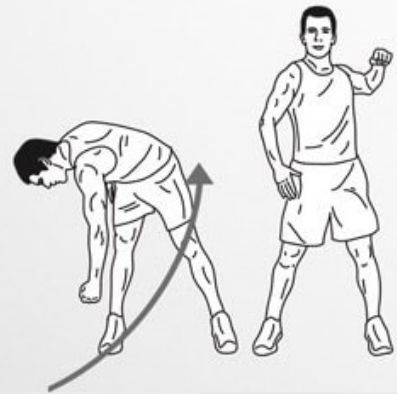
Lengvesnė prisitraukimų versija -
horizontaliai.



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



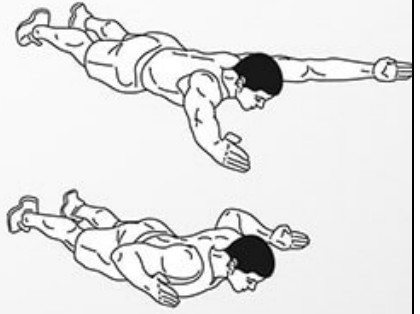
Nugaros raumens ištempimas, imituojant ilgos amplitudės mostą.



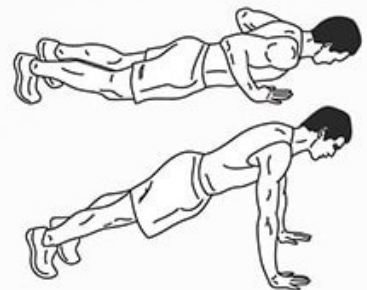
Tiesių rankų kėlimas, gulint ant pilvo.



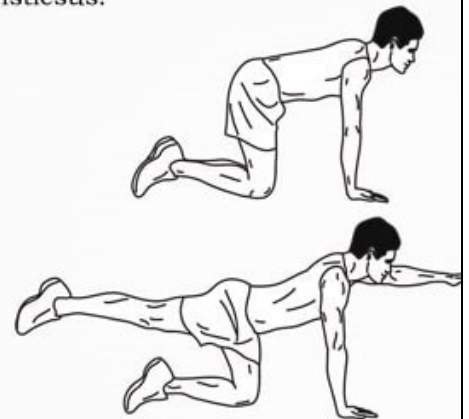
Ištiesių rankų sulenkimas per alkūnes, gulint ant pilvo.



Atsispaudimai. Žemyn ne spaudžiate savo tarytum krentate.

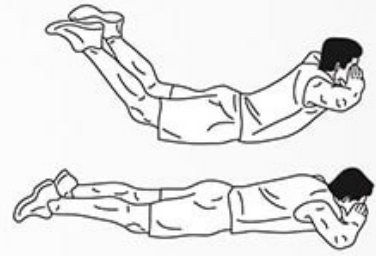


Priešingų galūnių laikymas jas ištiesus.

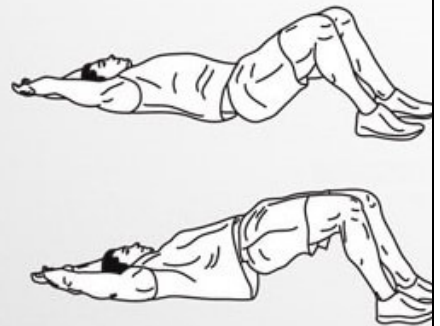


5. RANKOS

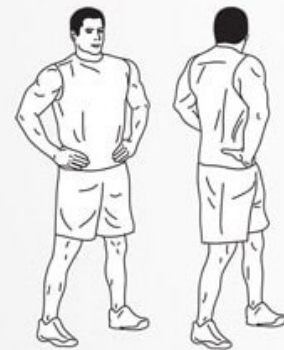
Atsilenkimai per nugaros apačią, pakeliam kojas.



Dubens pakėlimai nugaros apačią.



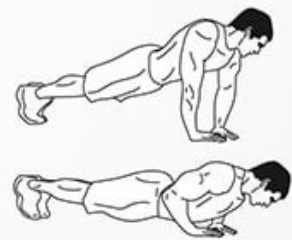
Pasisukimai stovint.



Nusilenkimai.



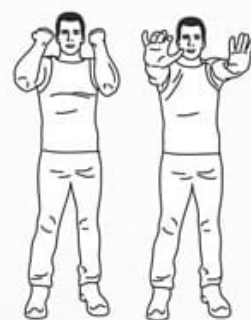
Atsispaudimai tricepsui. Alkūnės prie kūno.



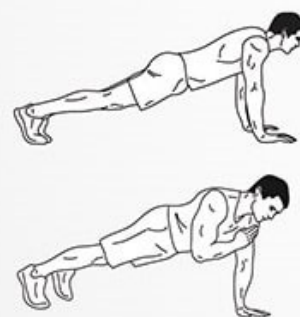
Atsispaudimai nuo aukštesnio paviršiaus.



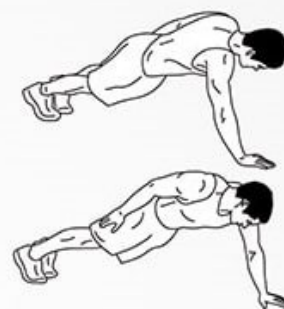
Bicepso ištēpīmas.



Pasikēlimas ant vienas rankas - kita ranka lieciant savo petī.



Pasikēlimas ant vienas rankos.



6.PRESAS

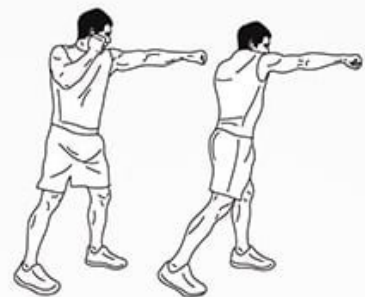
Rankų kėlimas į viršų.



Smūgiai į viršų.

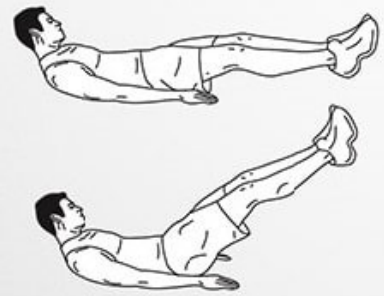


Smūgiavimas.



III. Baigamoji dalis
1. Stabilizācijas pratimai

Koju kēlimas.

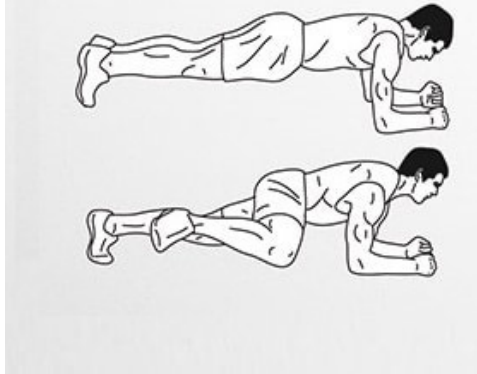
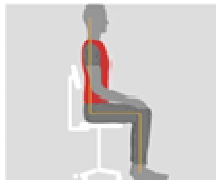






Susīrietas su posūkiem.



Kulno palietimas.



		Apie 10min	<p>“Plank” - kelį sulenkiant 90 laipsnių kampu pakaitomis.</p>  <p>https://www.youtube.com/watch?v=vw_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_0eL95mzl8IIA6RyOMuKSTwwnHzDIDQnm7Y2YQ-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>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>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=AdNHPNJhCho</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=YDBn2DucOIY</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</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)</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>Pratimai nuo 1-14</p> <p>ŠSD- Širdies susitraukimo dažnis</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ww_ADWDAuHY</p>
<p>2020.04.18d. (šeštadienis)</p>	<p>I. Parengiamoji dalis</p> <p>1. Bėgimas vietoje arba lauke (sukant rankas, pečius, riešus)</p> <p>2. Tempimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>1. Stabilizacijos pratimai</p>	<p>10min.</p> <p>10min.</p> <p>40min. Kiekvieną pratimą 30sekundžių</p> <p>10min</p>	<p>Žiūrėti į 14 d. planą (Parengiamoji dalis)</p> <p>Pratimai nuo 15-34</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>
<p>2020.04.20d. (pirmadienis)</p>	<p>I. Parengiamoji dalis</p> <p>1. Apšilimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p>	<p>Pratimus kartoti po 8-10 kartų (į kiekvieną pusę)</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=i_eFJFpKx8PI&fbclid=IwAR3e5fQLOATVjt_a1XmaXL0paXR3taKe8EYN5e_QQiuF-8m99xtPG4bQTzgM</p>

	<p>1. Rankos</p> <p>2. Kojos</p> <p>3. Nugara</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>1. Tempimo pratimai</p>	<p>Rankom, kojom ir nugarai kiekvieną pratimą po 10 kartų;</p> <p>10-15min.</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>III. Baigiamoji dalis</p> <p>1. Stabilizacijos pratimai</p>	<p>10min.</p> <p>Kiekvieną pratimą daryti po 30 sekundžių</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_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>
<p>2020.04.22d. (trečiadienis)</p>	<p>I. Parengiamoji dalis</p> <p>1. Bėgimas (aukštai keliant kelius)</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>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_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</p> <p>Žiūrėti į 14 d. planą (Parengiamoji dalis)</p> <p>Pratimai nuo 15-34</p>
<p>2020.04.23d. (ketvirtadienis)</p>	<p>I. Parengiamoji dalis</p> <p>1. Apšilimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1. Krosas</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>1. Stabilizacijos pratimai</p>	<p>10min.</p> <p>30min.</p> <p>10min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=ieFJFpKx8PI&fbclid=IwAR3e5fQLOATVjt a1XmaXL0paXR3taKe8EYN5e_QQiuF-8m99xtPG4bQTzgM</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>

<p>2020.04.24d. (penktadienis)</p>	<p>I.Parengiamoji dalis 1.Bėgimas vietoje arba lauke (sukant rankas, pečius, riešus)</p> <p>2.Tempimo pratimai</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 bėgimas150-160 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 bėgimas150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas) 1 min bėgimas 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas) Poilsis 3 minutės (vanduo)</p> <p>III. Baigiamoji dalis 1.Stabilizacijos pratimai</p>	<p>10min.</p> <p>10min.</p> <p>Kiekvieno pratimo po vieną seriją</p> <p>10min</p>	<p>Žiūrėti į 14 d.planą (Parengiamoji dalis)</p> <p>Pratimai nuo 1-14</p> <p>ŠSD- Širdies susitraukimo dažnis</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=vw_ADWDAuHY</p>
--	---	---	--

Treneris

Sigitas Šimkūnas