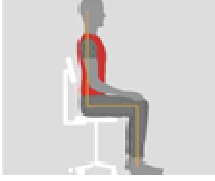

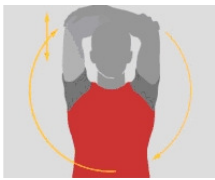
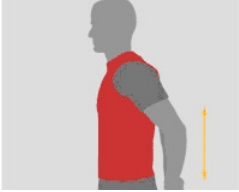


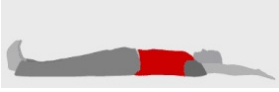
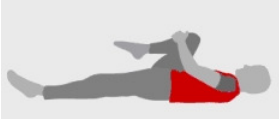

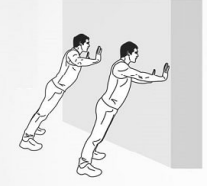

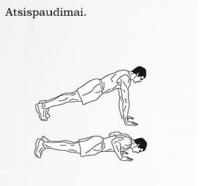


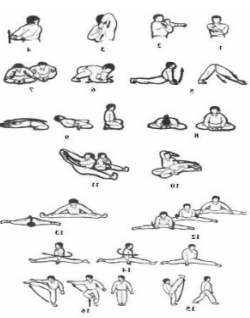









**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO KREPŠINIO BERNIUKŲ (GIM. 2008-2010 M.) PIRMŲ  
 METŲ MEISTRIŠKUMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS**

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
2020-04-14	Parengiamoji dalis: Parengiamieji pratimai, ėjimas, bėgimas vietoje.	10 -15 min.  Kartokite 7-10 kartų.  Kartokite 3-5 kartus.  Kartokite tai 7-10 kartų.  Kartokite tai 7-10 kartų.  Kartokite tai 7-10 kartų.	<p>Atlikdami pratimus kiekvieną rytą. Paruošite raumenis. Prieš pradėdami atlikti pratimus, atsisėskite taip, kad nugarą niekur nesiremtų. Klubų ir kelių sąnarius pakreipkite 90 laipsnių kampu, o smakrą šiek tiek pritraukite.</p> <p>Taisyklinga būsena, 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.          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</p>

	<p>Pagrindinė dalis: Bendro fizinio parengimo pratimai</p>	<p>Kartokite tai 7-10 kartų.</p> <p>20 min.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>30 min</p>	<p>ir į kairę. 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. Nugaros raumenų tempimo ir stiprinimo pratimai:</p>  <p>Atsigulkite ant grindų, pakelkite ir padėkite kojas 90° kampu:</p> <p>a) Įkvėpkite per nosį (pilvas išsipučia) b) iškvėpkite (pilvas suplokštėja) Tęskite gilų kvėpavimą.</p>  <p>Gulėkite ant nugaros, ištiesęs kojas ir rankas, juosmeninę dalį prispauskite prie žemės. Tempkitės!</p>  <p>Gulėdamas ant nugaros, rankomis pritraukite iš pradžių vieną kelį po to kitą prie pilvo. Kol vienas kelis pritrauktas, kita koja turi būti ištiesta.</p>  <p>Padėtis keturiomis, pakelkite dešinę ranką ir kairę koją.. <a href="https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA">https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA</a></p> <p>Važiavimas dviračiu miške važiavimas dviračiu padeda pagerinti fizinę formą ir savijautą</p>
	<p>Baigiamoji dalis:</p>		

<p>2020-04-15</p>	<p>Parengiamoji dalis: Pagerink savo šuoliuką ir sustiprink kojas.</p> <p>Pagrindinė dalis: Atsispaudimai (Krūtinei ir rankoms)</p> <p>Baigiamoji dalis: Atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.</p>	<p>15 min</p> <p>20 min. Pratimą atlikti 2 serijos 10 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 10 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 10 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 10 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 10 kartų.</p> <p>20 min.</p>	<p>Rekomenduojame daryti sporto aikštyne, miške. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GrpkulEGxq4&amp;t=3s">https://www.youtube.com/watch?v=GrpkulEGxq4&amp;t=3s</a></p> <p>Atsispaudimai nuo sienos.</p>  <p>Atsispaudimai nuo sienos viena ranka, pasisukus šonu.</p>  <p>Atsispaudimai.</p>  <p>Atsispaudimai su pasikėlimu ir pasisukimu į šoną ant vienos rankos</p>  <p>Atsispaudimai, pakėlus vieną koją (pakaitomis).</p>   <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=p-7TSi_GIMY">https://www.youtube.com/watch?v=p-7TSi_GIMY</a> Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose.</p>
<p>202-04-17</p>	<p>Parengiamoji dalis: Rytinės mankštos kompleksas</p>	<p>15 min. 20 min.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=p-7TSi_GIMY">https://www.youtube.com/watch?v=p-7TSi_GIMY</a> Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose.</p>

	<p>Pagrindinė dalis: Kojas stiprinantys pratimai</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p>	 <p>Atsigulkite ant nugaros. Giliai įkvėpkite ir iškvėpkite.</p>  <p>Atsigulkite ant nugaros, kojas sulenkite per kelius.</p>  <p>Pakelkite dubenį nuo žemės ir įtempkite sėdmenis. Sugrįžkite į pradinę poziciją.</p>  <p>Atsigulkite ant nugaros, kojas sulenkite per kelius. Lėtai iškvėpkite ir kelkite viršutinę kūno dalį nuo pagrindo (juosmuo lieka prie pagrindo, rankas sunerkite už galvos, galvą laikykite tiesiai).</p>  <p>Atsigulkite ant nugaros, juosmenį laikykite prispaustą prie pagrindo. Pakelkite ir ištieskite koją, sukamaisiais judesiais sukite pėdą per čiurnos sąnarį. Tą patį pratimą pakartokite kita koja.</p>  <p>Atsigulkite ant nugaros, juosmenį, nugarą ir pečius prispauskite prie žemės. Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma.</p>  <p>Kojas pakelkite ir laikykite prispaustas prie sienos. Nugarą ir pečius prispauskite prie žemės. Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma.</p>
	<p>Baigiamojo dalis: Atsipalaidavimo pratimai</p>	<p>20 min.</p>	

2020-04-20

Parengiamoji dalis:  
Rytinės mankštos video

Pagrindinė dalis:  
Pratimai stiprinantys  
nugara

Baigiamoji dalis:  
Atsipavaišavimui.

25 min.

Pratimą atlikti 2  
serijos 15 kartų.

Pratimą atlikti 2  
serijos 15 kartų.

Pratimą atlikti 2  
serijos 15 kartų.

Pratimą atlikti 2  
serijos 15 kartų.

Pratimą atlikti 2  
serijos 15 kartų.

Pratimą atlikti 2  
serijos 15 kartų.

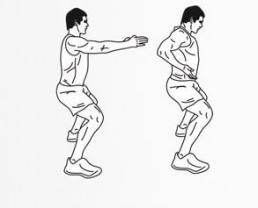
40 min.

Rekomenduojame daryti kiekvieną  
rytą namuose.  
<https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw>

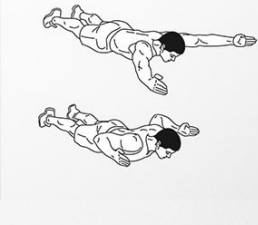
Lengvesnė prisitraukimų versija -  
horizontaliai.



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



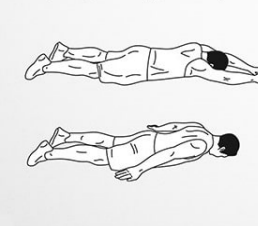
Ištiesiu rankų sulenkimas per alkunes,  
gulint ant pilvo.



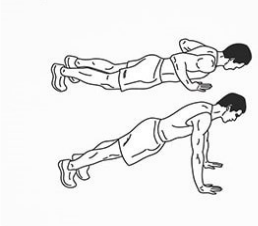
Nugaros raumens ištempimas,  
imituojant ilgos amplitudės mostą.








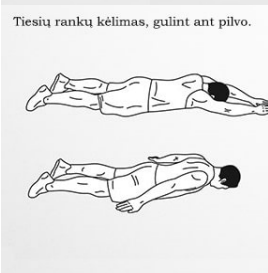

Tiesių rankų kėlimas, gulint ant pilvo.

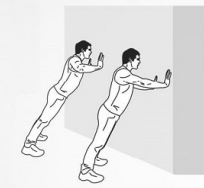








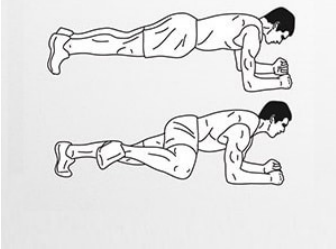




Atsispaudimai. Žemyn ne spaudžiate save,  
o tarytum krentate.




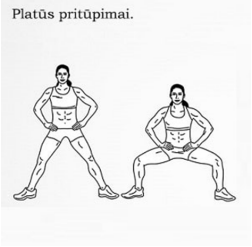



Važiavimas dviračiu miške.


2020-04-21	<p>Parengiamoji dalis: Rytinės mankštos video</p> <p>Pagrindinė dalis: Pratimai stiprinantys nugara</p> <p>Baigiamoji dalis: Atsipavaišavimui.</p>	<p>20 min.</p> <p>20 min. Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>30 min.</p>	<p>Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw">https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw</a></p> <p>Lengvesnė prisitraukimų versija - horizontaliai.</p>   <p>Nugaros sutraukimas tiesiant sulenktas rankas. Kelius laikome sulenktus, kojos placiai.</p>  <p>Ištiesių rankų sulenkimas per alkūnes, gulint ant pilvo.</p>  <p>Nugaros raumens ištempimas, imituojant ilgos amplitudės mostą.</p>  <p>Tiesių rankų kėlimas, gulint ant pilvo.</p>  <p>Atsispaudimai. Žemyn ne spaudžiate save, o tarytum krentate.</p>  <p>Šiaurietiškas ėjimas su lazdomis miške, padeda pagerinti fizinę formą ir savijautą.</p>
------------	--	---	--

<p>2020-04-22</p>	<p>Parengiamoji dalis: Rytinės mankštos video</p> <p>Pagrindinė dalis: Pratimai lavinantys jėgą</p>	<p>15 min.</p> <p>20 min. Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p>	<p>Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw">https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw</a></p> <p>Atsispaudimai nuo sienos.</p>  <p>Šuoliukai.</p>  <p>Sulenktu per kelius kojų kėlimas, gulint ant pilvo. Svarbu - kelti užpakaliu jį sutraukiant, o ne nugaros apačia.</p>   <p>Lengvesnė prisitraukimų versija - horizontaliai.</p>   <p>Atsispaudimai nuo aukštesnio paviršiaus.</p> 
-------------------	---	--	--

	<p>Baigiamojo dalis: Atsipalaidavimo pratimai</p>	<p>20min.</p>	<p>“Plank” - kelį sulenkiant 90 laipsnių kampu pakaitomis.</p>   <p>Atsigulkite ant nugaros, juosmenį, nugarą ir pečius prispauskite prie žemės. Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma.</p>  <p>Kojas pakelkite ir laikykite prispaustas prie sienos. Nugarą ir pečius prispauskite prie žemės. Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma.</p>
<p>2020-04-23</p>	<p>Parengiamoji dalis: Apšilimas:ėjimas,bėgimas s vietoje.</p> <p>Pagrindinė dalis: Pratimai kojų darbui.</p>	<p>15 min.</p> <p>25 min.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p>	<p>Paruošti kūną tolimesnei veiklai. Bėgti keičiat tempą.</p> <p>Suoliukai.</p>  <p>Pritūpimai. Kojos pečių plotyje.</p> 



	<p>Krepšinio varžybų stebėjimas ir analizavimas.</p> <p>Baigiamojo dalis: Dozuotas vaiksčiojimas lauke.</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>30 min.</p> <p>40 min.</p>	<p>Šoniniai įtūpstai.</p>  <p>Platus pritūpimai.</p>  <p>Pasirinkti norimas varžybas ir stebėti ir analizuoti savo pozicijos žaidėjo žaidimą.</p> <p>Rekomenduojama miške.</p>
<p>2020-04-24</p>	<p>Parengiamoji dalis: Apšilimas: ėjimas, bėgimas vietoje. Pagrindinė dalis: Pratimai kojų darbui</p>	<p>15 min.</p> <p>20 min.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p>	<p>Paruošti kūną tolimesnei veiklai.</p> <p>Suoliukai.</p>  <p>Pritūpimai. Kojos pečių plotyje.</p>  <p>Šoniniai įtūpstai.</p> 

	<p>Baigiamojo dalis: Dozuotas vaiksčiojimas lauke.</p> <p>Krepšinio varžybų stebėjimas ir analizavimas.</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>45 min. 40 min.</p>	<p>Platus prītūpimai.</p>  <p>Rekomenduojama miške.</p> <p>Pasirinkti norimas varžybas ir stebėti ir analizuoti savo pozicijos žaidėjo žaidimą.</p>
--	---	---	--

Treneris

Algimantas Baranauskas