

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO LENGVOSIOS ATLETIKOS (GIM. 2003-2005 M.)  
 ANTRŲ METŲ MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS  
 UGDYMO PLANAS**

<b>Data</b>	<b>Treniruotės turinys</b>	<b>Krūvio apimtis ir intensyvumas</b>	<b>Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys</b>
04.14	Sp. Ėjimas 6-15km  BFP 40min :  Tempimo pratimai	6-15km, 5.30-6.40  3x pilvo s,  3x nugarai,  3x rankoms 0k  20min.	Vidutinis 1km įveikimo tempas pagal sportinį meistriškumą.  Atsigulę ant nugaros, kojas sulenkiam ir ties rankas į priekį darome „pulsuojančius“ lenkimus. Nugara tvirtai prispausta prie grindų. Kūno laikymas ant kojų pirštų ir dilbių po 30s.  Atsispaudimai nuo grindų, mergaitės pratimą atlieka remiantis į grindis keliais. Atliekami prieš ir po treniruotės.
04.15	Apšilimas  Į kalniuką spec. ėjimo pratimai atsipalaidavimas BFP	2-3km  20 kartų  3km 3x 30sek	statiniai pratimai : liemeniui, nugarai, presui ir pečių juostai.
04.16	2km apšilimas Spec. Ėjimo pratimai Pakaitinis ėjimas  Atsipalaidavimas Lankstumo pratimai	500x500m.  2km. 20min.	Vidutinis 500m. įveikimo tempas pagal sportinį meistriškumą.  Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 15-20s.
04.17.	Krosas BFP  Daugiašaliai į kalniuką	4-10km. 40min.  8 kartai	statiniai pratimai : liemeniui, nugarai, presui ir pečių juostai. Kairę ir dešinę po 2kartus, dviem kojom 4 kartai
04.18	Sp. Ėjimas BFP 40min : lenktumo pratimai	6-15km 40min 20min	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pėdai Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 15-20s.
04.19.	Poilsis		
04.20	Sp. Ėjimas Spec. Ėjimo pratimai į	4-10km 5.30- min	

	kalniukā Lankstumo ir tempimo pratimai	10kartu 30min.	Kiekvienu pratinu atlikti 3kartus po 25- k.
04.21	Apšilimas Spec. Ējimo pratimai Tempins ējimas Atsipalaidavimas BFP	2km 20min 3-5km 2km 30min	Vidutinis distancijas iŕveikimo tempas pagal ini meistriškumu 3x pilvo presui, 3x nugarai
04.22	Sp. Ējimas arba krosas Spec. Ējimo pratimai i kalniukā BFP	6-10km 10 kartu 40min	3x keturgalviams, 3x dvigalviams, 3x zdoms, 3x pēdoms
04.23	Krosas BFP Daugiašaljai i kalniukā	6-10km 40min 10 kartu	Statiniai pratimai: liemeniui, nugarai, presui, t juostai 3x 30sek. Kairē ir dešinē po 3 kartus, diviem kojom 4 i
04.24	Apšilimas Spec. Ējimo pratimai i kalniukā Atsipalaidavimas BFP	6-3km 10kartu 3km 40min	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pēdai Kiekvienu pratinu atlikti 30s.
04.25	Sp. Ējimas BFP lankstumo pratimai	6-15km 40min 20min	2x pilvo presui, 2x nugarai, 2x pēdai Kiekvienu pratinu atlikti du kartus po 15-
04.26	Poilsis		
04.27	Sp. Ējimas arba bēgimas Spec. Ējimo pratimai i kalniukā lankstumo ir tempimo pratimai	4-10km 5.30- min 10kartu 30min	Vidutinis 1km iŕveikimo tempas pagal ini meistriškumu Kiekvienu pratinu atlikti 3kartus po 25- k.
04.28	Krosas BFP Itūpstai i kalniukā Daugiašaljai i kalniukā	5-10km 40min 4x15m 8karta	Vidutinis 1km iŕveikimo tempas pagal ini meistriškumu Statiniai pratimai: liemeniui, nugarai, presui, t juostai 3x 30sek. Kairē ir dešinē po 2kartus, diviem kojom 4 i
04.29	Apšilimas Spec. Ējimo pratimai Atkarpos Atsipalaidavimas lankstumo pratimai	2km 4-6x 500m 2km 20min	Vidutinis 500m iŕveikimo tempas pagal ini meistriškumu Kiekvienu pratinu atlikti 2kartus po 15- k.
04.30	Apšilimas Spec. Ējimo pratimai i kalniukā Atsipalaidavimas BFP lankstumo ir tempimo pratimai	4-6km 15kartu 3km 25min 15min	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pēdai Kiekvienu pratinu atlikti du kartus po 15-