

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO LENGVOSIOS ATLETIKOS (GIM. 2006-2008 M.)
 ANTRŲ METŲ PRADINIO RENGIMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO
 PLANAS**

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
04.14	Sp. Ėjimas BFP Lankstumo pratimai	3-6km 30min 20min	Vidutinis 1km įveikimo tempas pagal sportinį meistriskumą statiniai pratimai : liemeniui, nugarai, presui ir pečių juostai.3x30s. Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 15-20s.
04.15	Sp. Ėjimas arba bėgimas Į kalniuką spec. ėjimo pratimai Atsipalaidavimas BFP	2-5km, 1km. 00-7.20 min. 8 kartai 3x pilvo presas, 3x nugarai, 3x rankoms 20-30k 20min	Vidutinis 1km įveikimo tempas pagal sportinį meistriskumą. Atsigulę ant nugaros, kojas sulenkiam ištiesdami rankas į priekį darome „suojančius“ atsilenkimus. 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.
04.16	Apšilimas Spec. Ėjimo pratimai Atkaitinis ėjimas arba bėgimas Atsipalaidavimas Lankstumo pratimai	1km. 8 kartai 200x200m. 2km. 20min.	Vidutinis 200m. įveikimo tempas pagal sportinį meistriskumą. Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 15-20s.
04.17.	Sp. Ėjimas BFP 40min : Lankstumo pratimai	3-6km 20min 20min	3x pilvo presui, 3x nugarai,3x pėdai 3x rankom Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 25-30s.

04.20	Sp. Ėjimas Spec. ėjimo pratimai į kalniuką Lankstumo ir tempimo pratimai	4-6km6.20-7.40 min. 8 kartų 20min.	Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 25-30s.
04.21	Apšilimas Spec. Ėjimo pratimai Tempinis ėjimas atsipalaidavimas 2km BFP	2km 20min 1-2km 2km 20min	Vidutinis distancijos įveikimo tempas pagal sportinį meistriškumą 3x pilvo presui, 3x nugarai
04.22	Sp. Ėjimas arba krosas Į kalniuką spec. Ėjimo pratimai. BFP	3-5km 8 kartų 20min.	2x keturgalviams, 2x dvigalviams, 2x blauzdoms, 2x pėdoms
04.23	Krosas BFP Daugiašaliai į kalniuką	3-5km. 20min. 6 kartai	statiniai pratimai : liemeniui, nugarai, presui ir pečių juostai po 30s. Kairę ir dešinę po 1kartus, dviem kojom 4 kartai
04.24	Apšilimas Į kalniuką spec. ėjimo pratimai atsipalaidavimas BFP	2km 10 kartų 1km 30min.	2x pilvo presui, 2x nugarai, 2x pėdai Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 15-20s.
04.27	Sp. Ėjimas arba bėgimas BFP Lankstumo pratimai Lankstumo ir tempimo pratimai	3-5km 20min 20min 30min.	2x pilvo presui, 2x nugarai, 2x pėdai Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 25-30s. Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 15-20s
04.28	Krosas BFP Įtūpstai į kalniuką Daugiašaliai į kalniuką	3-6km. 30min. 3x15metrų 6 kartai	Vidutinis 1km įveikimo tempas pagal sportininko meistriškumą. statiniai pratimai : liemeniui, nugarai, presui ir pečių juostai. Rankas laikom prie krūtinės Kairę ir dešinę po 1kartus, dviem kojom 4 kartai
04.29	Apšilimas Spec. Ėjimo pratimai Atkarpos Atsipalaidavimas Lankstumo pratimai	1km 2x500m. 1km. 20min.	Vidutinis 500m. įveikimo tempas pagal sportinį meistriškumą. Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 15-20s.

04.30	<p style="text-align: center;">Apšilimas</p> <p>Į kalniuką spec. ėjimo pratimai atsipalaidavimas BFP Lankstumo ir tempimo pratimai</p>	<p style="text-align: center;">2-4km</p> <p style="text-align: center;">10 kartų</p> <p style="text-align: center;">1km 20min 10min.</p>	<p style="text-align: center;">3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pėdai Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 15-20s.</p>
-------	--	--	---

Treneris

Kęstutis Jezepečikas