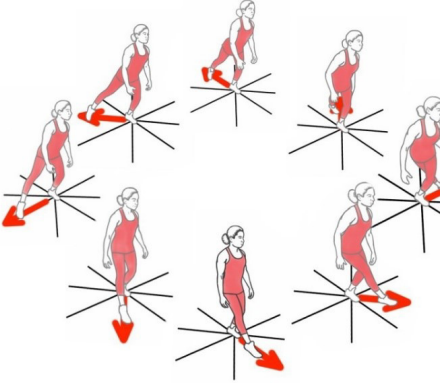
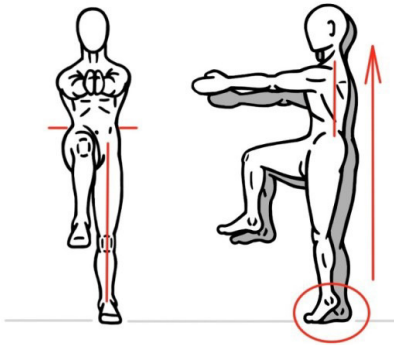
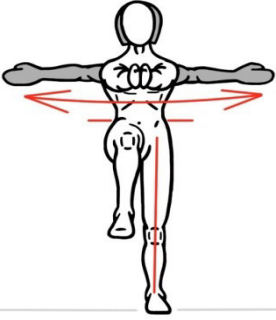
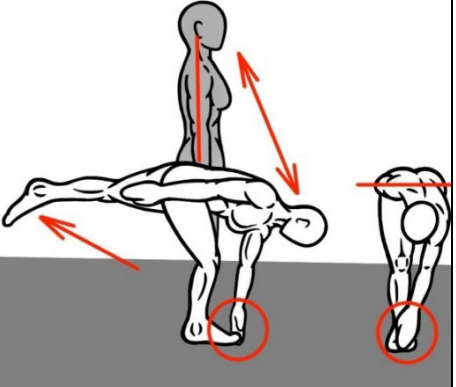
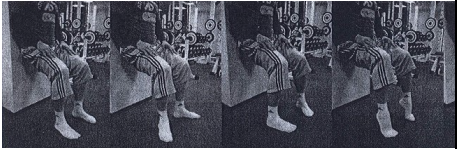


**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO RANKINIŲ MERGAIČIŲ (GIM. 2001-2003 M.)
 TREČIŲ METŲ MEISTRISKUMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS**

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
<p>2020.04.14d. (antradienis)</p>	<p>I.Parengiamoji dalis 1.Apšilimas 1.1.Ėjimas 1.2.Bėgimas - aukštai keliant kelius -atgal metant kojas ,kulnais siekti sėdmenis -tiesiai metant kojas pirmyn -tiesias kojas metame atgal -pristatomu žingsniu bėgimas šonu(viena kita puse) -jtūpstai 2.Pratimai vietoje -pr.p. stovima rankos palei šonus galvos sukimas į vieną į kitą pusę -pr.p. kojos pečių plotyje sukti rankas tiesias per pečius pirmyn ir atgal -pr.p. kojos plačiau rankos palei šonus Vienas keliame vieną ranką aukštyn Du lenkiamės į priešingą pusę per liemenį. Tas pats į kitą pusę. -pr.p. sulenkta viena koja per kelį sukti per klubo sąnarį pirmyn ir atgal -per.p. rankos ant kelių, sukti kelius į vieną ir į kitą pusę -pakeliame vieną tiesę koją ir sukame per čiurną.Vieną po to kitą koją.</p> <p>II.Pagrindinė dalis Specialus fizinis pasiruošimas 1.Pritūpimai 2.Įtūpstai</p> <p>2.Dubens pakėlimas</p>	<p>10min.</p> <p>3serijos po 15</p>	<p>Įprasta mankšta ,ką pastoviai darydavome per treniruotės.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ieFJFpKx8PI&fbclid=IwAR3e5fQLOATVjta1XmaXL0paXR3taKe8EYN5e_QOiuF-8m99xtPG4bQTzgm</p> <p>Atliekant pritūpimus rankose galima laikyti svorį</p>

	<p>3. „Lenta“</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>1. Stabilizacijos pratimai</p> <p>1.1. Pr. p. – stovint ant kairės kojos. Rankos nuleistos prieš šonus. Tiesti dešinė koją atgal (pėdaturibūtiore, grindų neliečia) ir grįžti į pradinę padėtį. Pratimas atliekamas lėtai, koją tiesti 8 kryptimis kaip pavaizduota paveikslėlyje.</p> <p>1.2. Pr. p. – stovint ant kairės kojos. Dešinė koja sulenkta per kelį 90 laipsnių kampą. Rankos tiesios ištiestos prieš save, delnai suspausti. Lėtai pastiebtai ir lėtai nusileisti.</p> <p>1.3. Pr. p. – stovint ant kairės kojos. Dešinė koja sulenkta per kelį 90 laipsnių kampą. Rankos tiesios ištiestos prieš save, delnai suspausti. Atlikti pasisukimus su rankomis ir korpusu į dešinę</p>	<p>2 serijos kojai po 10 k.</p> <p>3 serijos po 12k.</p> <p>2 serijos po 30sek</p> <p>8 kryptys po 3 kartojimus kiekviena koja</p> <p>Po 12k. kiekviena koja</p>	<p>Koją galima padėti ant kėdės</p> <p>Pakėlus keletą sekundžių palaikyti</p> <p>Darome klasikinę „Planką“</p>  
--	--	--	--

	<p>pusę, grįžti į pradinę padėtį ir po to sukstis į kairę pusę. Pratimas atliekamas po 6 pasisukimus į kiekvieną pusę ir stovint ant dešinės ir kairės kojos.</p> <p>Atliekant pratimą, koja turi būti tiesi, kelis ir čiurna nesisuka.</p> <p>1.4.Pr. p. – stovint ant dešinės kojos. Rankos prie šonų. Lenkiantis reikia su kairės rankos pirštais pasiekti dešinės kojos batų galus. Į grįžti į pradinę padėtį.</p> <p>Atliekant pratimą koja ant kurios stovim, lenkiasi per kelio sąnarį, tik kelis neturi „išeiti“ užpirštų. Kelis tur būti stabilus, nesikraipyti į šalis ir reikia stengtis, kada atliekant pratimą ne kryptų į vidų, o būtų tiesiai.</p> <p>1.5.Pr. p. – atsiremti nugarą į sieną, kojos sulenktos per kelius, kiekvieną padėtį išlaikyti 20 sekundžių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pėdos tiesiai; • Pėdos į šalis, kelius suglausti; • Pėdos į vidų, kelius išskėsti; • Pasistiebti, pėdos tiesiai 	<p>3-4k.</p> <p>Pasisukimai į kiekvieną pusę 15-30 sekundžių</p> <p>Pratimas atliekamas 8 kartai kiekviena koja. Kiekvieną padėtį išlaikyti 20 sekundžių</p>	  
<p>2020.04.15d. (trečiadienis)</p>	<p>I. Parengiamoji dalis Apšilimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis 1. Kopetėlės</p>	<p>10min.</p> <p>Kiekvieną pratimą daryti</p>	<p>Atliekame įprastą apšilimą, žiūrėti į 14 d. planą</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ieFJFpKx8PI&fbclid=IwAR3e5fQLOATVjta1XmaXL0paXR3taKe8EYN5e_QOiuF-8m99xtPG4bQTzgm</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=</p>

	<p>2.Tempimo pratimai</p> <p>3.Atsispaudimai</p> <p>4.“Lenta“</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>1.Visi stabilizacijos pratimai</p>	<p>1-2 k.</p> <p>15min.</p> <p>3serijos po 10 k.</p> <p>3serijos po 15 sek.</p> <p>10min.</p>	<p>=YDBn2DucOIY&feature=share&fbclid=IwAR1MZMYRFIFIsIzkQnjD8vOncMtTxkTDSJw-kNQdRL65mzY9BzQdRx2uZZ0</p> <p>kopetėles galite pasidaryti su pleistru ar lipnia juosta, arba nusibraižyti. Pasirinkite iš video, kokius prt. darysite</p> <p>Darote įprastus tempimo pratimus, kuriuos darome per treniruotę.</p> <p>Stebėti ar visas kūnas įtemptas vienoje linijoje ,jei jaučiate skausmą nutraukiate daryti.</p> <p>Žiūrėti į 14d.treniruotę paveiksliukus ir nuoroda</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ieFJFpKx8PI&fbclid=IwAR3e5fQLOATVjta1XmaXL0paXR3taKe8EYN5e_QOiuF-8m99xtPG4bQTzgm</p>
<p>2020.04.16d. (ketvirtadienis)</p>	<p>I.Parengiamoji dalis Apšilimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1.Stabilizacijos pratimai</p> <p>2.Atsispaudimai su šuoliu Padarome atsispaudimą ir šuolis į viršų</p> <p>3.Pritūpimai</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Tempimo pratimai</p>	<p>10min.</p> <p>10min.</p> <p>2serijos po 6</p> <p>2serijos po 10</p> <p>10min.</p>	<p>Įprasti apšilimo pratimai https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=MUEIbTnZusc&feature=share&fbclid=IwAR1Mclln28VjhvMYSn-krzXrNcT84TbvzXMwyWhX325qWm8OnZA83JVJuaY</p> <p>kojos plačiai ,nugara tiesi</p> <p>daromi įprasti tempimo pratimai, kuriuos pastoviai darome per treniruotę</p>
<p>2020.04.20d. (pirmadienis)</p>	<p>I.Parengiamoji dalis Apšilimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p>	<p>10min.</p> <p>10min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=MUEIbTnZusc&feature=share&fbclid=IwAR1Mclln28VjhvMYSn-krzXrNcT84TbvzXMwyWhX325qWm8OnZA83JVJuaY</p> <p>žiūrėti 14 d. planą ir nuoroda</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=</p>

	<p>1. Stabilizacijos pratimai</p> <p>2. Žingsniai į šonus</p> <p>3. Įtūpstai</p> <p>III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai</p>	<p>2 serijos po 20 žingsnių</p> <p>2 serijos po 10 kiekvienai kojai</p> <p>10 min.</p>	<p>=hGIQVsENhsQ&fbclid=IwAR03ysjBwfl01Sg2EaSp7rYhOvElxi0wGcEqBSrp2x3rbVY097xZjsGqoso</p> <p>Atliekami šoniniai pristatomi žingsniu įtūpstai</p> <p>Įtūpstai atliekami į priekį, nugarą išlaikome tiesią, kelis sulenktas 90 laipsnių kampų.</p> <p>Darome įprastus tempimo pratimus</p>
2020.04.21d. (antradienis)	<p>I. Parengiamoji dalis Apšilimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1. Šuoliai (į šoną)</p> <p>2. Šuoliai (į priekį)</p> <p>3. Šuoliai su užšokimu ant pakylės</p> <p>III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai</p>	<p>10 min.</p> <p>2 serijos po 4 šuolius</p> <p>2 serijos po 4</p> <p>2 serijos po 6</p> <p>10 min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=ieFJFpKx8PI&fbclid=IwAR3e5fQLOATVjta1XmaXL0paXR3taKe8EYN5e_QOiuF-8m99xtPG4bQTzgm</p> <p>Šuoliai atliekami į vieną šoną ir į kitą</p> <p>Iš pilno pritūpimo maksimalus šuolis į priekį</p> <p>Pakylės aukštis 20 cm. Užšokama dviem kojoms ir nulipama.</p> <p>Įprasti tempimo pratimai, kuriuos darome per treniruotę</p>
2020.04.22d. (trečiadienis)	<p>I. Parengiamoji dalis Apšilimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1. Stabilizacijos pratimai</p> <p>2. Žongliravimas su lauko teniso kamuoliukais</p> <p>- 1m. nuo sienos mėtoma viena ranka ir ta pačia gaudoma</p> <p>- viena ranka metama į sieną kita gaudome</p> <p>- 2 m nuo sienos metama į sieną ir spėti suploti delnais prieš save ir už nugaros</p> <p>- du kamuoliukai metami pakaitom</p> <p>Du kamuoliukai metami tuo pačiu metu</p>	<p>10 min.</p> <p>10 min..</p> <p>Mėtoma intensyviau tempu po 30sek</p>	<p>Įprastas apšilimas</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA</p> <p>Žiūrėti 04.014d. stabilizacijos prt. Paveikslėlius</p> <p>Pereinama prie kito pratimo, kai be klaidų padarome pratimą</p>

	III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai	10min.	
2020.04.23d. (ketvirtadienis)	I.Parengiamoji dalis Apšilimo pratimai	10min.	https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA
	II. Pagrindinė dalis Pasivaikščiojimas arba krosas	20min.	Rekomenduotina atlikti 1500 žingsnių arba 20 min. krosas
	III. Baigiamoji dalis Atsipalaidavimas		Ramiai pavaikštome

Trenerė

Danguolė Sukankaitė