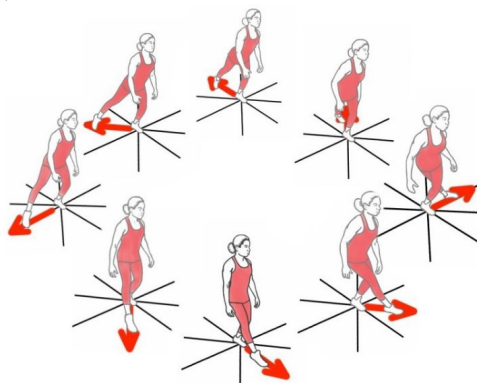
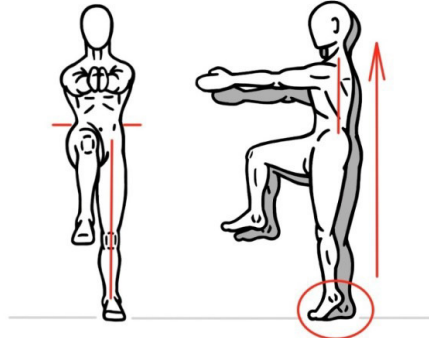


**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO RANKINIO MERGAIČIŲ (GIM. 2004-2006 M.)
ANTRŲ METŲ MEISTRISKUMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS**

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
2020.04.14d. (antradienis)	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>1.Apšilimas</p> <p>1.1.Ėjimas</p> <p>1.2.Bėgimas</p> <ul style="list-style-type: none">- aukštai keliant kelius-atgal metant kojas ,kulnais siekti sėdmenis-tiesiai metant kojas pirmyn-tiesias kojas metame atgal-pristatomu žingsniu bėgimas šonu(viena kita puse)-įtūpstai <p>2.Pratimai vietoje</p> <ul style="list-style-type: none">-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 <p>Vienas keliame vieną ranką aukštyn</p> <p>Du lenkiamės į priešingą pusę per liemenį. Tas pats į kitą pusę.</p> <ul style="list-style-type: none">-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>II.Pagrindinė dalis</p> <p>Specialus fizinis pasiruošimas</p> <p>1.Pritūpimai</p> <p>2.Įtūpstai</p>	10min.	<p>Įprasta mankšta ,ką pastoviai darydavome per treniruotės.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ieFJFpKx8PI&fbclid=IwAR3e5fQLOATVjta1XmaXL0paXR3taKe8EYN5eQOiuF-8m99xtPG4bQTzgm</p> <p>Atliekant pritūpimus rankose galima</p>

	<p>2. Dubens pakėlimas</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 prie šonų. Tiesti dešinė koją atgal (pėdą ribūtiore, 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 pastiebti ir lėtai nusileisti.</p>	<p>3 serijos po 15</p> <p>2 serijos kojai po 10 k.</p> <p>3 serijos po 12 k.</p> <p>2 serijos po 30 sek</p> <p>8 kryptys po 3 kartojimus kiekviena koja</p> <p>Po 12 k. kiekviena koja</p>	<p>laikyti svorį</p> <p>Koją galima padėti ant kėdės</p> <p>Pakėlus keletą sekundžių palaikyti</p> <p>Darome klasikinę „Planką“</p>  
--	--	--	--

1.3.Pr. p. – stovint ant kairės kojos. Dešinė koja sulenkta per kelį 90 laipsnių kampu. Rankos tiesios ištiesios prieš save, delnai suspausti. Atlikti pasisukimus su rankomis ir korpusu į dešinę pusę, grįžti į pradinę padėtį ir po to sukis į kairę pusę. Pratimas atliekamas po 6 pasisukimus į kiekvieną pusę ir stovint ant dešinės ir kairės kojos. Atliekant pratimą, koja turi būti tiesi, kelis ir čiurna nesisuka.

1.4.Pr. p. – stovint ant dešinės kojos. Rankos prie šonų. Lenkiantis reikia su kairės rankos pirštais pasiekti dešinės kojos batų galus. Ir grįžti į pradinę padėtį. Atliekant pratimą koja ant kurios stovim, lenkiasi per kelio sąnari, 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.

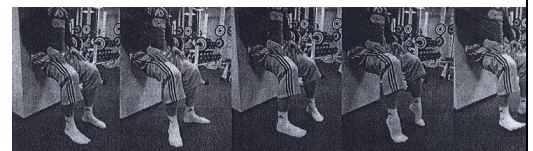
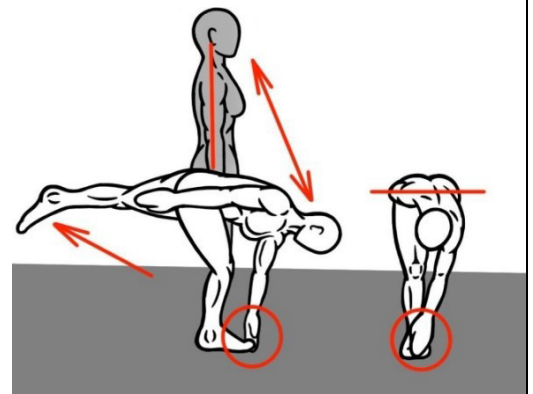
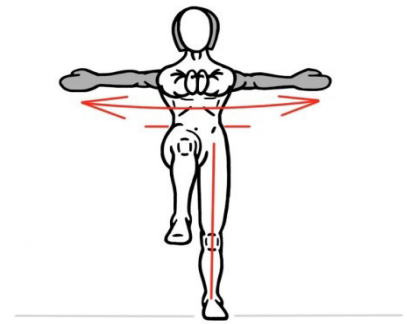
1.5.Pr. p. – atsiremti nugarą į sieną, kojos sulenktos per kelius, kiekvieną padėtį išlaikyti 20 sekundžių:

- Pėdos tiesiai;
- Pėdos į šalis, kelius suglausti;
- Pėdos į vidų, kelius išskėsti;
- Pasistiebti, pėdos tiesiai

3-4k.

Pasisukimai į kiekvieną pusę 15-30 sekundžių

Pratimas atliekamas 8 kartai kiekviena koja. Kiekvieną padėtį išlaikyti 20 sekundžių



<p>2020.04.15d. (trečiadienis)</p>	<p>I.Parengiamoji dalis Apšilimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis 1.Kopetėlės</p> <p>2.Tempimo pratimai</p> <p>3.Atsispaudimai</p> <p>4.“Lenta“</p> <p>III. Baigiamoji dalis 1.Visi stabilizacijos pratimai</p>	<p>10min.</p> <p>Kiekvieną pratimą daryti 1-2 k.</p> <p>15min.</p> <p>3serijos po 10 k.</p> <p>3serijos po 15 sek.</p> <p>10min.</p>	<p>Atliekame įprastą apšilimą,žiūrėti į 14 d.planą https://www.youtube.com/watch?v=ieFJFpKx8PI&fbclid=IwAR3e5fQLOATVjta1XmaXL0paXR3taKe8EYN5e_QOiuF-8m99xtPG4bQTzgM</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=YDBn2DucOIY&feature=share&fbclid=IwAR1MZMYRFIFlsIZkQnjD8vOn_cMtTxkTDSJw-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 įtemtas vienoje linijoje ,jei pajaučiate skausmą nutraukiate daryti. 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 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=MUElbTnZusc&feature=share&fbclid=IwAR1Mc1ln28VjhvMYSn-krzXrNcT84TbvzXMwyWhX325qWm8OnZA83JVJuaY</p> <p>kojos plačiai ,nugara tiesi</p> <p>daromi įprasti tempimo pratimai, kuriuos pastoviai darome per treniruotę</p>

<p>2020.04.17d. (penktadienis)</p>	<p>I.Parengiamoji dalis Apšilimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1.Stabilizacijos pratimai</p> <p>2.Žingsniai į šonus</p> <p>3.Įtūpstai</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Tempimo pratimai</p>	<p>10min.</p> <p>10min.</p> <p>2serijos po 20 žingsnių</p> <p>2serijos po 10 kiekvienai kojai</p> <p>10min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=MUElbTnZusc&feature=share&fbclid=IwAR1McIln28VjhvMYSn-krzXrNcT84TbvzXMwyWhX325qWm8OnZA83JVJuaY</p> <p>žiūrėti 14 d. planą ir nuoroda</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=hGIQVsENhsQ&fbclid=IwAR03ysjBwfl01Sg2EaSp7rYhOvElxi0wGcEqBSrp2x3rbVY097xZjsGqoso</p> <p>Atliekami šoniniai pristatomu žingsniu įtūpus</p> <p>Įtūpstai atliekami į priekį, nugarą išlaikome tiesią, kelis sulenktas 90 laipsnių kampu.</p> <p>Darome įprastus tempimo pratimus</p>
<p>2020.04.20d. (pirmadienis)</p>	<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 pakylos</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Tempimo pratimai</p>	<p>10min.</p> <p>2serijos po 4 šuolius</p> <p>2seijos po 4</p> <p>2serijos po 6</p> <p>10min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=ieFJFpKx8PI&fbclid=IwAR3e5fQLOATVjtaIXmaXL0paXR3taKe8EYN5eQOiuF-8m99xtPG4bQTzgM</p> <p>Šuoliai atliekami į vieną šoną ir į kitą</p> <p>Iš pilno pritūpimo maksimalus šuolis į priekį</p> <p>Pakylos aukštis 20 cm. Užšokama dviem kojom ir nulipama.</p> <p>Įprasti tempimo pratimai, kuriuos darome per treniruotę</p>
<p>2020.04.21d. (antradienis)</p>	<p>I.Parengiamoji dalis Apšilimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1.Stabilizacijos pratimai</p>	<p>10min.</p> <p>10 min..</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>2.Žongliravimas su lauko teniso kamuoliukais</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1m. nuo sienos mėtoma viena ranka ir ta pačia gaudoma - viena ranka metame į sieną kita gaudome -2 m nuo sienos metama į sieną ir spėti suploti delnais prieš save ir už nugaros -du kamuoliukai metami pakaitom Du kamuoliukai metami tuo pačiu metu <p>III.Baigiamoji dalis Tempimo pratimai</p>	<p>Mėtoma intensyviu tempu po 30sek</p> <p>10min.</p>	<p>Pereinama prie kito pratimo, kai be klaidų padarome pratimą</p>
<p>2020.04.22d. (trečiadienis)</p>	<p>I.Parengiamoji dalis Apšilimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis Pasivaikščiavimas arba krosas</p> <p>III.Baigiamoji dalis Atsivalaidavimas</p>	<p>10min.</p> <p>20min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA</p> <p>Rekomenduotina atlikti 1500 žingsnių arba 20 min. krosas</p> <p>Ramiai pavaikštome</p>
<p>2020.04.23d. (ketvirtadienis)</p>	<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>10min.</p> <p>2serijos po 4 šuolius</p> <p>2seijos po 4</p> <p>2serijos po 6</p> <p>10min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=ieFJFpKx8PI&fbclid=IwAR3e5fQLOATVjtaIXmaXL0paXR3taKe8EYN5eQQiuF-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 kojom ir nulipama.</p> <p>Įprasti tempimo pratimai, kuriuos darome per treniruotę</p>
<p>2020.04.23d. (penktadienis)</p>	<p>I.Parengiamoji dalis Apšilimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis Pasivaikščiavimas arba krosas</p> <p>III.Baigiamoji dalis Atsivalaidavimas</p>	<p>10min.</p> <p>20min</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA</p> <p>Rekomenduotina atlikti 1500 žingsnių arba 20 min. krosas</p> <p>Ramiai pavaikštome</p>