

TVIRTINU
Ūkvedys, vykdamas direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys






**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO KREPŠINIO BERNIUKŲ (GIM. 2002-2003 M.)
ANTRŲ METŲ MEISTRISKUMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS**

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
04.27 pirm.	I.Parengiamoji dalis 1.Bėgimas vietoje arba lauke (sukant rankas, pečius, riešus) 2.Tempimo pratimai II. Pagrindinė dalis 1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį. III. Baigiamoji dalis 1.Stabilizacijos pratimai	10min. 10min. 40min. Kiekvieną pratimą 30sekundžių 10min	 Žiūrėti į 14 d.planą (Parengiamoji dalis) Pratimai nuo 15-34 https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDlDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs
04.28d (antr.)	I.Parengiamoji dalis 1.Apšilimo pratimai II. Pagrindinė dalis 1.Rankos 2.Kojos 3.Nugarą	Pratimus kartoti po 8-10 kartų (į kiekvieną pusę) Rankom, kojom ir nugarai	https://www.youtube.com/watch?v=ieFJFpKx8PI&fbclid=IwAR3e5fQLOATVjta1XmaXL0paXR3taKe8EYN5e_QOiuF-8m99xtPG4bQTzgm Žiūrėti į 14 d.planą (Pagrindinė dalis)

	<p>III. Baigiamoji dalis 1.Tempimo pratimai</p>	<p>kiekvieną pratimą po 10 kartų;</p> <p>10-15min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=H7EzpGtWFSM</p>
<p>04.29d (treč.)</p>	<p>I.Parengiamoji dalis 1.Apšilimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis 1.Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p> <p>III.Baigiamoji dalis 1.Stabilizacijos pratimai</p>	<p>10min.</p> <p>Kiekvieną pratimą daryti po 30sekundžių 50min.</p> <p>10min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDlDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>
<p>04.30d (ketv.)</p>	<p>I.Parengiamoji dalis 1.Bėgimas vietoje arba lauke (sukant rankas, pečius, riešus)</p> <p>2.Tempimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis 1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p> <p>III. Baigiamoji dalis 1.Stabilizacijos pratimai</p>	<p>10min.</p> <p>10min.</p> <p>40min. Kiekvieną pratimą 30sekundžių</p> <p>10min</p>	<p>Žiūrėti į 14 d.planą (Parengiamoji dalis) Pratimai nuo 15-34</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDlDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>

<p>05.01d penk.</p>	<p>I.Parengiamoji dalis 1.Bėgimas vietoje arba lauke (sukant rankas, pečius, riešus)</p> <p>2.Tempimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1.Bėgimas</p> <p>3-3-2-2-1-1 minučių bėgimas. (150-160) - (110-120) ŠSD 3min bėgimas 3min bėgimas Poilsis 3 minutės (vanduo) 2 min bėgimas 2 min bėgimas Poilsis 3 minutės (vanduo) 1 min bėgimas 1 min bėgimas Poilsis 3 minutės (vanduo)</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>1.Stabilizacijos pratimai</p>	<p>10min.</p> <p>10min.</p> <p>Kiekvieno pratimo po vieną seriją</p> <p>10min</p>	<p>Žiūrėti į 14 d.planą (Parengiamoji dalis)</p> <p>Pratimai nuo 15-34</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>
<p>05.04d . (prm.)</p>	<p>I.Parengiamoji dalis 1.Apšilimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1.Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p> <p>III.Baigiamoji dalis</p> <p>1.Stabilizacijos pratimai</p>	<p>10min.</p> <p>Kiekvieną pratimą daryti po 30sekundžių</p> <p>10min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKS_TwwnHzDlDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>

<p>05.05 (antr.)</p>	<p>I.Parengiamoji dalis 1.Apšilimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis 1.Rankos 2.Kojos 3.Nugara</p> <p>III. Baigiamoji dalis 1.Tempimo pratimai</p>	<p>Pratimus kartoti po 8-10 kartų (į kiekvieną pusę)</p> <p>50min.</p> <p>Rankom, kojom ir nugarai kiekvieną pratimą po 10 kartų;</p> <p>10-15min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=ieFJFpKx8PI&fbclid=IwAR3e5fQLOATVjta1XmaXL0paXR3taKe8EYN5e_QOiuF-8m99xtPG4bQTzgM</p> <p>Žiūrėti į 14 d.planą (Pagrindinė dalis)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=H7EzpGtWFSM</p>
<p>05.06d (treč.)</p>	<p>I.Parengiamoji dalis 1.Apšilimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis 1.Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p> <p>III.Baigiamoji dalis 1.Stabilizacijos pratimai</p>	<p>10min.</p> <p>Kiekvieną pratimą daryti po 30sekundžių 50min.</p> <p>10min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDlDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>
<p>05.07d (ketv.)</p>	<p>I.Parengiamoji dalis Apšilimo pratimai</p>	<p>10 -15 min.</p>	<p>Atlikdami pratimus kiekvieną rytą. Paruošite raumenis.Prieš pradėdami atlikinėti pratimus, atsisėskite taip, kad nugara niekur nesiremtų. Klubų ir kelių sąnarius pakreipkite 90 laipsnių kampu, o smakrą šiek tiek pritraukite. Taisyklinga būseną, pradedant pratimus</p>

		<p>Kartokite 7-10 kartų.</p> <p>Kartokite 3-5 kartus.</p> <p>Kartokite tai 7-10 kartų.</p> <p>10-15min.</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 ir į kairę.</p> <p>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.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=AdNHPNJhCho</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=YDBn2DucOIY</p>
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

II. Pagrindinė dalis

	1. Pratimai kūno centro raumenims 2. Pratimų kompleksas su greičio kopetėlėmis III. Baigiamoji dalis 1. Stabilizacijos pratimai	15-20min. (kartoti po tris kartus) 10-15min.	https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------

05.08d (penk)	I. Parengiamoji dalis 1. Apšilimo pratimai II. Pagrindinė dalis 1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį. III. Baigiamoji dalis 1. Stabilizacijos pratimai	10min. Kiekvieną pratimą daryti po 30 sekundžių 50min. 10min.	https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDlDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs
----------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Trenerio vardas, pavardė Sigitas Šimkūnas