

TVIRTINU
Ūkvedys, vykdantis direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO KREPŠINIO BERNIUKŲ (GIM. 2002-2003 M.)
ANTRU METU MEISTRIŠKUMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS**

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdiny
04.27 pirm.	I. Parengiamoji dalis 1.Bègimas 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	Žiūrėti į 14 d.planą (Parengiamoji dalis) Pratimai nuo 15-34 https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8lIA6Ry0MuKS_TwwnHzDlDQnm7Y2YQ-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.Nugara	Pratimus kartoti po 8-10 kartų (i kiekvieną pusę)	https://www.youtube.com/watch?v=ieFJFpKx8PI&fbclid=IwAR3e5fQLOA_TVjta1XmaXL0paXR3taKe8EYN5e_QOiuF-8m99xtPG4bQTzgM Žiūrėti į 14 d.planą (Pagrindinė dalis)

	III. Baigiamoji dalis 1.Tempimo pratimai	kiekvieną pratimą po 10 kartų; 10-15min.	https://www.youtube.com/watch?v=H7EzpGtWFSM
04.29d (treč.)	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 30sekundžių 50min. 10min.	https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8lIA6Ry0MuKS_TwwnHzDlDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs
04.30d (ketv.)	I.Parengiamoji dalis 1.Bėgimas vietoje arba lauke (sukant rankas, pečius, riešus) 2.Tempimo pratimai	10min. 10min.	Žiūrėti į 14 d.planą (Parengiamoji dalies) Pratimai nuo 15-34
	II. Pagrindinė dalis 1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį. III. Baigiamoji dalis 1.Stabilizacijos pratimai	40min. Kiekvieną pratimą 30sekundžių 10min.	https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8lIA6Ry0MuKS_TwwnHzDlDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs

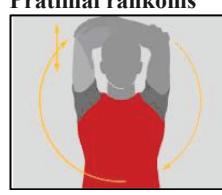
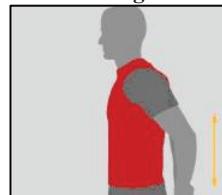
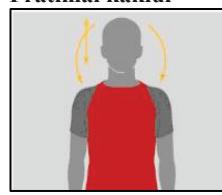
05.01d penk.	I. Parengiamoji dalis 1.Bėgimas vietoje arba lauke (sukant rankas, pečius, riešus) 2.Tempimo pratimai II. Pagrindinė dalis 1.Bėgimas 3-3-2-2-1-1 minučių bėgimas. (150-160) - (110-120) ŠSD 3min bėgimas 3min bėgimas 2 min bėgimas 2 min bėgimas 1 min bėgimas 1 min bėgimas Poilsis 3 minutės (vanduo) III. Baigiamoji dalis 1.Stabilizacijos pratimai	10min. 10min. Žiūrėti į 14 d.plana (Parengiamoji dalis) Pratimai nuo 15-34 Kiekvieno pratimo po vieną seriją 10min	https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs
---------------------	---	---	---

05.04d . (prm.)	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 30sekundžių 10min.	https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8lIA6Ry0MuKS_TwwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs
------------------------	--	---	---

05.05 (antr.)	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>1.Apšilimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1.Rankos</p> <p>2.Kojos</p> <p>3.Nugara</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>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=IwAR3e5fQLOA-TVjta1XmaXL0paXR3taKe8EYN5e_QOiuF-8m99xtPG4bQTzgM</p> <p>Žiūrėti į 14 d.planą (Pagrindinė dalis)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=H7EzpGtWFSM</p>
--------------------------	---	--	--

05.06d (treč.)	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>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 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=Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8lIA6Ry0MuKS_TwwnHzDlDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>
---------------------------	---	---	--

05.07d (ketv.)	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>Apšilimo pratimai</p>	<p>10 -15 min.</p>	<p>Atlikdami pratimus kiekvieną rytą. Paruošite raumenis.Prieš pradēdami atlikinėti pratimus, atsisėskite taip, kad nugara niekur nesiremtų. Klubų ir kelių sąnarius pakreipkite 90 laipsnių kampu, o smakrą šiek tiek pritraukite. Taisyklinga būsena, pradedant pratimus</p>
---------------------------	---	---------------------------	--

		 <p>Klubai ir keliapakreipti 90 laipsnių kampu, o smakras šiek tiek pritrauktas.</p>
	Kartokite 7-10 kartų.	Pratimai pečiams  <p>a) Atsipalaiguokite, pakelkite ir nuleiskite atpalaiduotus pečius. b) Iš pradžių sukite pečius į priekį, tada atpalaiduokite ir sukite atgal.</p>
	Kartokite 3-5 kartus.	Pratimai rankoms  <p>a) Alkūnes laikykite delnais ir kelkite jas į viršų, tada nuleiskite žemyn. Laikydami alkūnes sukite jas pagal laikrodžio rodyklę, o paskui atgal.</p>
	Kartokite tai 7-10 kartų.	Pratimai nugarai  <p>a) Ištieskite rankas už nugaro delnais į išorę ir lėtai kelkite jas į viršų, į dešinę ir į kairę.</p>
II. Pagrindinė dalis	10-15min.	Pratimai kaklui  <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 kitaip. 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>

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

05.08d (penk)	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>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 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_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKS_TwwnHzDlDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>
--------------------------	--	---	--

Trenerio vardas, pavardė Sigitas Šimkūnas