

TVIRTINU  
Ūkvedys, vykdamas direktoriaus  
funkcijas

\_\_\_\_\_  
Gintaras Šikšnys

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO KREPŠINIO BERNIUKŲ (GIM. 2004-2005 M.)  
TREČIŲ METŲ MEISTRISKUMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO  
PLANAS**


<b>Data</b>	<b>Treniruotės turinys</b>	<b>Krūvio apimtis ir intensyvumas</b>	<b>Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys</b>
<b>04.27 pirm.</b>	<b>I.Parengiamoji dalis</b>  1.Bėgimas vietoje arba lauke (sukant rankas, pečius, riešus)  2.Tempimo pratimai  <b>II. Pagrindinė dalis</b>  1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.  <b>III. Baigiamoji dalis</b>  1.Stabilizacijos pratimai	10min.  10min.  40min. Kiekvieną pratimą 30sekundžių  10min	  Žiūrėti į 14 d.planą (Parengiamoji dalis) Pratimai nuo 15-34  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwvHzDlDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw">https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwvHzDlDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs">https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</a>
<b>04.28d antr.</b>	<b>I.Parengiamoji dalis</b>  1.Apšilimo pratimai  <b>II. Pagrindinė dalis</b>	Pratimus kartoti po 8-10 kartų (į kiekvieną pusę)  Rankom, kojom ir	  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ieFJFpKx8PI&amp;fbclid=IwAR3e5fQLOATVjta1XmaXL0paXR3taKe8EYN5e_QOiuF-8m99xtPG4bQTzgm">https://www.youtube.com/watch?v=ieFJFpKx8PI&amp;fbclid=IwAR3e5fQLOATVjta1XmaXL0paXR3taKe8EYN5e_QOiuF-8m99xtPG4bQTzgm</a>  Žiūrėti į 14 d.planą (Pagrindinė dalis)





	<p>1.Rankos</p> <p>2.Kojos</p> <p>3.Nugara</p> <p><b>III. Baigiamoji dalis</b></p> <p>1.Tempimo pratimai</p>	<p>nugarai kiekvieną pratimą po 10 kartų;</p> <p>10-15min.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=H7EzpGtWFSM">https://www.youtube.com/watch?v=H7EzpGtWFSM</a></p>
<p><b>04.29d</b> <b>treč.</b></p>	<p><b>I.Parengiamoji dalis</b></p> <p>1.Apšilimo pratimai</p> <p><b>II. Pagrindinė dalis</b></p> <p>1.Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p> <p><b>III.Baigiamoji dalis</b></p> <p>1.Stabilizacijos pratimai</p>	<p>10min.</p> <p>Kiekvieną pratimą daryti po 30sekundžių 50min.</p> <p>10min.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA">https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw">https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs">https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</a></p>
<p><b>04.30d</b> <b>ketv.</b></p>	<p><b>I.Parengiamoji dalis</b></p> <p>1.Bėgimas vietoje arba lauke (sukant rankas, pečius, riešus)</p> <p>2.Tempimo pratimai</p> <p><b>II. Pagrindinė dalis</b></p> <p>1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p>	<p>10min.</p> <p>10min.</p> <p>40min. Kiekvieną pratimą 30sekundžių</p>	<p>Žiūrėti į 14 d.planą (Parengiamoji dalis)</p> <p>Pratimai nuo 15-34</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw">https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</a></p>

	<p><b>III. Baigiamoji dalis</b></p> <p>1.Stabilizacijos pratimai</p>	10min	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs">https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</a>
05.01d penk.	<p><b>I.Parengiamoji dalis</b></p> <p>1.Bėgimas vietoje arba lauke (sukant rankas, pečius, riešus)</p> <p>2.Tempimo pratimai</p> <p><b>II. Pagrindinė dalis</b></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><b>III. Baigiamoji dalis</b></p> <p>1.Stabilizacijos pratimai</p>	<p>10min.</p> <p>10min.</p> <p>Kiekvieno pratimo po vieną seriją 50min.</p> <p>10min</p>	<p>Žiūrėti į 14 d.planą (Parengiamoji dalis)</p> <p>Pratimai nuo 15-34</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs">https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</a></p>
05.02d šešt.	<p><b>I.Parengiamoji dalis</b></p> <p>1.Bėgimas vietoje arba lauke (sukant rankas, pečius, riešus)</p> <p>2.Tempimo pratimai</p>	<p>15min.</p> <p>15min.</p>	

	<p><b>II. Pagrindinė dalis</b></p> <p>1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p>	50min. Kiekvieną pratimą 30sekundžių	<p>Žiūrėti į 14 d.planą (Parengiamoji dalis)</p> <p style="text-align: center;">Pratimai nuo 15-34</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw">https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</a></p>
	<p><b>III. Baigiamoji dalis</b></p> <p>1.Stabilizacijos pratimai</p>	15min	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs">https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</a></p>

<b>05.04d prm.</b>	<p><b>I.Parengiamoji dalis</b></p> <p>1.Apšilimo pratimai</p>	10min.	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA">https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA</a></p>
	<p><b>II. Pagrindinė dalis</b></p> <p>1.Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p>	Kiekvieną pratimą daryti po 30sekundžių 50min.	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw">https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</a></p>
	<p><b>III.Baigiamoji dalis</b></p> <p>1.Stabilizacijos pratimai</p>	10min.	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs">https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</a></p>
<b>05.05 antr.</b>	<p><b>I.Parengiamoji dalis</b></p> <p>1.Apšilimo pratimai</p>	Pratimus kartoti po 8-10 kartų (į kiekvieną pusę)	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ieFJFpKx8PI&amp;fbclid=IwAR3e5fQLOATVjta1XmaXL0paXR3taKe8EYN5e_QOiuF-8m99xtPG4bQTzgM">https://www.youtube.com/watch?v=ieFJFpKx8PI&amp;fbclid=IwAR3e5fQLOATVjta1XmaXL0paXR3taKe8EYN5e_QOiuF-8m99xtPG4bQTzgM</a></p>

	<p><b>II. Pagrindinė dalis</b></p> <p>1.Rankos</p> <p>2.Kojos</p> <p>3.Nugara</p> <p><b>III. Baigiamoji dalis</b></p> <p>1.Tempimo pratimai</p>	<p>50min. Rankom, kojom ir nugarai kiekvieną pratimą po 10 kartų;</p> <p>10-15min.</p>	<p>Žiūrėti į 14 d.planą (Pagrindinė dalis)</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=H7EzpGtWFSM">https://www.youtube.com/watch?v=H7EzpGtWFSM</a></p>
05.06d treč.	<p><b>I.Parengiamoji dalis</b></p> <p>1.Apšilimo pratimai</p> <p><b>II. Pagrindinė dalis</b></p> <p>1.Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p> <p>2.1 Sėdmenys</p> <p>2.2 Presas</p> <p>2.3 Atsispaudimai</p> <p><b>III.Baigiamoji dalis</b></p> <p>1.Stabilizacijos pratimai</p>	<p>10min.</p> <p>Kiekvieną pratimą daryti po 30sekundžių 50min.</p> <p>40min.</p> <p>15min.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA">https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKS_TwwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw">https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKS_TwwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</a></p> <p>Žiūrėti į 14 d.planą (Pagrindinė dalis)</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs">https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</a></p>
05.07d ketv.	<p><b>I.Parengiamoji dalis</b></p> <p>Apšilimo pratimai</p>	<p><b>10 -15 min.</b></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 align="center"><b>II. Pagrindinė dalis</b></p> <p>1. Pratimai kūno centro raumenims</p> <p>2. Pratimų kompleksas su greičio kopetėlėmis</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>15-20min. (kartoti po tris kartus)</p>	<p>Klubai ir keliapakreipti 90 laipsnių kampu, o smakras šiek tiek pritrauktas.</p> <p><b>Pratimai pečiams</b></p>  <p>a) Atsipalaiduokite, pakelkite ir nuleiskite atpalaiduotus pečius. b) Iš pradžių sukite pečius į priekį, tada atpalaiduokite ir sukite atgal.</p> <p><b>Pratimai rankoms</b></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><b>Pratimai nugarai</b></p>  <p>a) Ištieskite rankas už nugaros delnais į išorę ir lėtai kelkite jas į viršų, į dešinę ir į kairę.</p> <p><b>Pratimai kaklui</b></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><a href="https://www.youtube.com/watch?v=AdNHPNJhCho">https://www.youtube.com/watch?v=AdNHPNJhCho</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=YDBn2DucOIY">https://www.youtube.com/watch?v=YDBn2DucOIY</a></p>
--	--	---	---

	<b>III. Baigiamoji dalis</b> 1.Stabilizacijos pratimai	10-15min.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs">https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</a>
<b>05.08d penkt.</b>	<b>I.Parengiamoji dalis</b> 1.Apšilimo pratimai  <b>II. Pagrindinė dalis</b> 1.Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.  <b>III.Baigiamoji dalis</b> 1.Stabilizacijos pratimai	10min.  Kiekvieną pratimą daryti po 30sekundžių 50min.  10min.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA">https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwvHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw">https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwvHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs">https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</a>
<b>05.09d šešt.</b>	<b>I.Parengiamoji dalis</b> 1.Apšilimo pratimai  <b>II. Pagrindinė dalis</b> 1.Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.	10min.  Kiekvieną pratimą daryti po 30sekundžių 50min.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA">https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwvHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw">https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwvHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</a>

	<b>III.Baigiamoji dalis</b>		
	1.Stabilizacijos pratimai	10min.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs">https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</a>

Trenerio vardas, pavardė: Sigitas Šimkūnas