

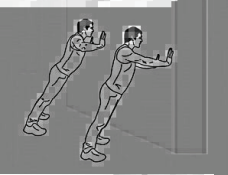



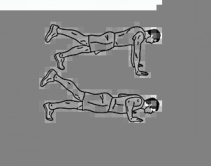

TVIRTINU  
Ūkvedys, vykdamas direktoriaus funkcijas






---









Gintaras Šikšnys

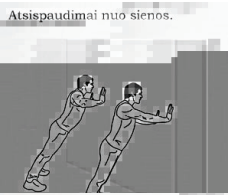
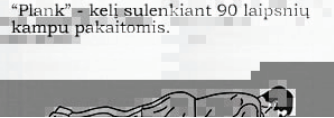
**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO KREPŠINIO BERNIUKŲ (GIM. 2008-2010 M.) PIRMŲ  
METŲ MEISTRIŠKUMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS**



<b>Data</b>	<b>Treniruotės turinys</b>	<b>Krūvio apimtis ir intensyvumas</b>	<b>Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys</b>
<b>04.27</b>	Parengiamoji dalis: Rytinės mankštos video	15 min	Rekomenduojame daryti sporto aikštyne, miške. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Grpk">https://www.youtube.com/watch?v=Grpk</a>




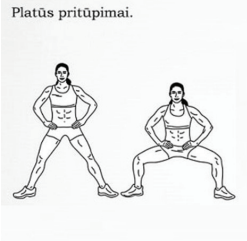

	<p>Pagrindinė dalis: Pratimai stiprinantys nugara</p> <p>Baigiamoji dalis: Atsipavidaivimui.</p>	<p>20 min. Pratimą atlikti 2 serijos 10 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 10 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 10 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 10 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 10 kartų.</p> <p>20 min.</p>	<p>uIEGxq4&amp;t=3s</p> <p>Atsispaudimai nuo sienos.</p>  <p>Atsispaudimai nuo sienos viena ranka, pasisukus šonu.</p>  <p>Atsispaudimai.</p>  <p>Atsispaudimai su pasikėlimu ir pasisukimu į šoną ant vienos rankos</p>  <p>Atsispaudimai pakėlus vieną koją (pakaitomis).</p>  
<p><b>04.28</b></p>	<p>Parengiamoji dalis: Parengiamieji pratimai, ėjimas, bėgimas vietoje.</p>	<p>10 -15 min.</p>	<p>Atlikdami pratimus kiekvieną rytą. Paruošite raumenis. Prieš pradėdami atlikti pratimus, atsisėskite taip, kad nugara niekur nesiremtų. Klūbų ir kelių sąnarius pakreipkite 90 laipsnių kampu, o smakrą šiek tiek pritraukite.</p> <p>Taisyklinga būseną, pradedant pratimus</p>









		<p>Kartokite 7-10 kartų.</p> 
		<p>Klubai ir keliapakreipti 90 laipsnių kampu, o smakras šiek tiek pritrauktas.</p> <p>Pratimai pečiams</p> 
		<p>Kartokite 3-5 kartus.</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>Kartokite tai 7-10 kartų.</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>Kartokite tai 7-10 kartų.</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>Kartokite tai 7-10 kartų.</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>Pagrindinė dalis: Bendro fizinio parengimo pratimai</p>          <p>Pratimai su kamuoliu.</p> <p>Baigiamojo dalis:</p>	<p>20 min.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>  <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>  <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>  <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>  <p>20min.</p> <p>30 min</p>	<p>Nugaros raumenų tempimo ir stiprinimo pratimai:</p>  <p>Atsigulkite ant grindų, pakelkite ir padėkite kojas 90° kampu: a) Iškvepkite per nosį (pilvas išsipučia) b) iškvėpkite (pilvas suplokštėja) Tęskite gilų kvėpavimą.</p>  <p>Gulėkite ant nugaros, ištiesęs kojas ir rankas, juosmeninę dalį prispauskite prie žemės. Tempkitės!</p>  <p>Gulėdamas ant nugaros, rankomis pritraukite iš pradžių vieną kelį po to kitą prie pilvo. Kol vienas kelis pritrauktas, kita koja turi būti ištiesta.</p>  <p>Padėtis keturiomis, pakelkite dešinę ranką ir kairę koją..</p> <p><a href="https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA">https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA</a> Važiavimas dviračiu miške.važiavimas dviračiu padeda pagerinti fizinę formą ir svajjautą</p>
<b>04.29</b>	<p>Parengiamoji dalis: Rytinės mankštos video</p>  <p>Pagrindinė dalis: Pratimai stiprinantys nugarą</p>	<p>25 min.</p>  <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p>  <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p>	<p>Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw">https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw</a></p> <p>Lengvesnė prisitraukimų versija - horizontaliai</p>   <p>Nugaros sutraukimas tiesiant, sulenktas rankas. Kelius laikome sulenktus, kojas placiai.</p>  <p>Atsispaudimai: Žemyn ne spaudžiate save, o tarytum krentate.</p> 

			Važiavimas dviračiu miške.
		Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.	
		Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.	
		Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.	
		Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.	
	Baigiamojo dalis: Atsipavidaivimui.	40 min.	
<b>04.30</b>	Parengiamoji dalis: Rytinės mankštos video  Pagrindinė dalis: Pratimai lavinantys jėga	15 min.  20 min. Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.	Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw">https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw</a>   <p>Atsispaudimai nuo sienos.</p>
		Nuorašas tikras	 <p>"Plank" - kelį sulenkiant 90 laipsnių kampu pakaitomis.</p>

		<p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>20min.</p>	 <p>Atsigulkite ant nugaros, juosmenį, nugarą ir pečius prispauskite prie žemės. Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma.</p>  <p>Kojas pakelkite ir laikykite prispaustas prie sienos. Nugarą ir pečius prispauskite prie žemės. Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma.</p>
--	--	--	--


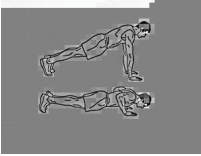

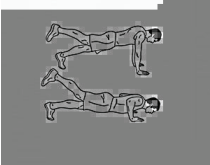

<p><b>05.04</b></p>	<p>Parengiamoji dalis: Apšilimas: ėjimas, bėgimas vietoje. Pagrindinė dalis: Pratimai kojų darbui</p> <p>Baigiamoji dalis: Dozuotas vaiksčiojimas lauke.</p> <p>Krepšinio varžybų stebėjimas ir analizavimas.</p>	<p>15 min.</p> <p>20 min.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>45 min.</p> <p>40 min.</p>	<p>Paruošti kūną tolimesniai veiklai.</p>     <p>Rekomenduojama miške.</p> <p>Pasirinkti norimas varžybas ir stebėti ir analizuoti savo pozicijos žaidėjo žaidimą.</p>
<p><b>05.05</b></p>	<p>Parengiamoji dalis: Rytinės mankštos kompleksas</p> <p>Pagrindinė dalis: Kojas stiprinantys pratimai</p>	<p>15 min.</p> <p>20 min.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=p-7TSi_GIMY">https://www.youtube.com/watch?v=p-7TSi_GIMY</a> Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose.</p>  <p>Atsigulkite ant nugaros. Giliai įkvėpkite ir iškvėpkite.</p>

	<p>Baigiamojo dalis: Atsipalaidavimo pratimai</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>20 min.</p>	 <p>Atsigulkite ant nugaros, kojas sulenkite per kelius.</p>  <p>Pakelkite dubenį nuo žemės ir įtempkite sėdmenis. Sugrįžkite į pradinę poziciją.</p>  <p>Atsigulkite ant nugaros, kojas sulenkite per kelius. Lėtai iškvėpkite ir kelkite viršutinę kūno dalį nuo pagrindo (juosmuo lieka prie pagrindo, rankas sunerkite už galvos, galvą laikykite tiesiai).</p>  <p>Atsigulkite ant nugaros, juosmenį laikykite prispaustą prie pagrindo. Pakelkite ir ištieskite koją, sukamaisiais judesiais sukite pėdą per čiurnos sąnarį. Tą patį pratimą pakartokite kita koja.</p>  <p>Atsigulkite ant nugaros, juosmenį, nugarą ir pečius prispauskite prie žemės. Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma.</p>  <p>Kojas pakelkite ir laikykite prispaustas prie sienos. Nugarą ir pečius prispauskite prie žemės. Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma.</p>
<p><b>05.06</b></p>	<p>Parengiamoji dalis: Rytinės mankštos video</p> <p>Pagrindinė dalis:</p> <p style="text-align: right;">Nuorašas tikras</p>	<p>20 min.</p> <p>20 min.</p>	<p>Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw">https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw</a></p> <p>Lengvesnė prisitraukimų versija - horizontaliai</p>  <p>Atsispaudimai žemyn ne spaudžiate save, o tarptum krentate.</p> 



	Pratimai stiprinantys nugarą	Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.  Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.  Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.  Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.  Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.  Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.	Šiaurietiškas ėjimas su lazdomis miške, padeda pagerinti fizinę formą ir savijautą.
	Baigiamojo dalis: Atsipavaišavimui.	30 min.	
<b>05.07</b>	Parengiamoji dalis: Apšilimas: ėjimas, bėgimas vietoje.  Pagrindinė dalis:	15 min.	Paruošti kūną tolimesniai veiklai. Bėgti keičiant tempą.



	<p>Baigiamojo dalis: Atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų. Pratimą atlikti 2 serijos 10 kartų.</p> <p>20 min.</p>	<p>Atsipaudimai nuo sienos viena ranka, pasistūkus šonu.</p>  <p>Atsipaudimai.</p>  <p>Atsipaudimai su pasikėlimu ir pasistūkimu išorą ant vienos rankos.</p>  <p>Atsipaudimai pakėlus viena koją (pakantomis).</p>  
--	--	--	---

Treneris

Algimantas Baranauskas