

TVIRTINU
Ūkvedys, vykdamasis direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

Lengvosios atletikos treniruočių planas 2020m balandžio mėn. 2m. Meistriškumo tobulinimo grupė) 04.27-05.09

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
04.27	Sp. Ėjimas arba bėgimas Spec. Ėjimo pratimai į kalniuką Lanktumo ir tempimo pratimai	4-10km 5.30-6.40min 10kartų 30min	Vidutinis 1km įveikimo tempas pagal sportinį meistriškumą Kiekvieną pratimą atlikti 3kartus po 25-30sek.
04.28	Krosas BFP Įtūpstai į kalniuką Daugiašuoliai į kalniuką	5-10km 40min 4x15m 8kartiniai	Vidutinis 1km įveikimo tempas pagal sportinį meistriškumą Statiniai pratimai: liemeniui, nugarai, presui, pečių juostai 3x 30sek. Kairę ir dešinę po 2kartus, dviem kojom 4 kartai
04.29	Apšilimas Spec. Ėjimo pratimai Atkarpos Atsipalaidavimas Lanktumo pratimai	2km 4-6x 500m 2km 20min	Vidutinis 500m įveikimo tempas pagal sportinį meistriškumą Kiekvieną pratimą atlikti 2kartus po 15-20sek.
04.30.	Apšilimas Spec. Ėjimo pratimai į kalniuką Atsipalaidavimas BFP Lanktumo ir tempimo pratimai	4-6km 15kartų 3km 25min 15min	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pėdai Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 15-20s.
05.01	Krosas BFP Daugiašuoliai į kalniuką	4-10km. 40min. 8 kartai	statiniai pratimai : liemeniui, nugarai, presui ir pečių juostai. Kairę ir dešinę po 2kartus, dviem kojom 4 kartai
05.02.	Sp. Ėjimas BFP 40min : Lanktumo pratimai	6-15km 40min 20min	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pėdai Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 15-20s.

05.03	Poilsis		
05.04	Apšilimas Spec. Ėjimo pratimai Tempins ėjimas Atsipalaidavimas BFP	2km 20min 3-5km 2km 30min	Vidutinis distancijos įveikimo tempas pagal sportinį meistriškumą 3x pilvo presui, 3x nugarai
05.05	Sp. Ėjimas arba krosas Spec. Ėjimo pratimai į kalniuką BFP	6-10km 10 kartų 40min	3x keturgalviams, 3x dvigalviams, 3x blauzdoms, 3x pėdoms
05.06	Krosas BFP Daugiašuoliai į kalniuką	6-10km 40min 10 kartų	Statiniai pratimai: liemeniui, nugarai, presui, pečių juostai 3x 30sek. Kairę ir dešinę po 3 kartus, dviem kojom 4 kartai
05.07	Apšilimas Spec. Ėjimo pratimai į kalniuką Atsipalaidavimas BFP	6-3km 10kartų 3km 40min	3x pilvo presui, 3x nugarai,3x pėdai Kiekvieną pratimą atlikti 30s.
05.08	Sp. Ėjimas BFP Lanktumo pratimai	6-15km 40min 20min	2x pilvo presui, 2x nugarai,2x pėdai Kiekvieną pratimą atlikti du katus po 15-20s.
05.09	Poilsis		

Trenerio vardas, pavardė
Kęstutis Jezepčikas