

TVIRTINU
Ūkvedys, vykdamasis direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

**Lengvosios atletikos treniruočių planas 2020m balandžio mėn – gegužės mėn (2m. Pradinio rengimo grupė)
04.27-05.09**

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
04.27	Sp. Ėjimas arba bėgimas BFP Lankstumo pratimai Lankstumo ir tempimo pratimai	3-5km 20min 20min 30min	2x pilvo presui, 2x nugarai, 2x pėdai Kiekvieną pratimą atlikti du katus po 25-30s. Kiekvieną pratimą atlikti du katus po 15-20s
04.28	Krosas BFP Įtupstai į kalniuką Daugiašuoliai į kalniuką	3-6km. 30min. 3x15metrų 6 kartai	Vidutinis 1km įveikimo tempas pagal sportininko meistriškumą. statiniai pratimai : liemeniui, nugarai, presui ir pečių juostai. Rankas laikom prie krūtinės Kairę ir dešinę po 1kartus, dviem kojom 4 kartai
04.29	Apšilimas Spec. Ėjimo pratimai Atkarpos Atsipalaidavimas Lankstumo pratimai	1km 2x500m. 1km. 20min.	Vidutinis 500m. įveikimo tempas pagal sportinį meistriškumą. Kiekvieną pratimą atlikti du katus po 15-20s.
04.30.	Apšilimas Į kalniuką spec. ėjimo pratimai Atsiplaidavimas BFP Lankstumo ir tempimo pratimai	2-4km 10 kartų 1km 20min 10min.	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pėdai Kiekvieną pratimą atlikti du katus po 15-20s.
05.01	Sp. Ėjimas BFP 40min : Lankstumo pratimai	3-6km 20min 20min	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pėdai 3x rankom Kiekvieną pratimą atlikti du katus po 25-30s.

05.02	Poilsis		
05.03	Poilsis		
05.04	Sp. Ėjimas Spec. ėjimo pratimai į kalniuką Lankstumo ir tempimo pratimai	4-6km6.20-7.40 min. 8 kartų 20min.	Kiekvieną pratimą atlikti du katus po 25-30s.
05.05	Apšilimas Spec. Ėjimo pratimai Tempinis ėjimas Atsilaivavimas 2km BFP	2km 20min 1-2km 2km 20min	Vidutinis distancijos įveikimo tempas pagal sportinį meistriškumą 3x pilvo presui, 3x nugarai
05.06	Sp. Ėjimas arba krosas Į kalniuką spec. Ėjimo pratimai. BFP	3-5km 8 kartų 20min.	2x keturgalviams, 2x dvigalviams, 2x blauzdoms, 2x pėdoms
05.07	Krosas BFP Daugiašuoliai į kalniuką	3-5km. 20min. 6 kartai	statiniai pratimai : liemeniui, nugarai, presui ir pečių juostai po 30s. Kairę ir dešinę po 1kartus, dviem kojom 4 kartai
05.08	Apšilimas Į kalniuką spec. ėjimo pratimai Atsilaivavimas BFP	2km 10 kartų 1km 30min.	2x pilvo presui, 2x nugarai, 2x pėdai Kiekvieną pratimą atlikti du katus po 15-20s.
05.09	Poilsis		

Trenerio vardas, pavardė, parašas
Kęstutis Jezepčikas