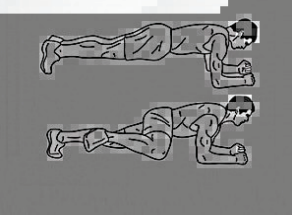



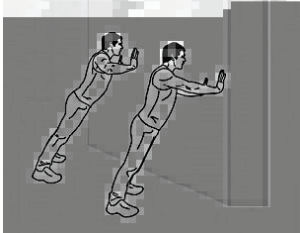

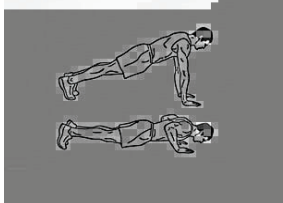
TVIRTINU
Ūkvedys, vykdamas direktoriaus funkcijas

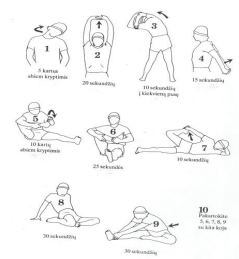
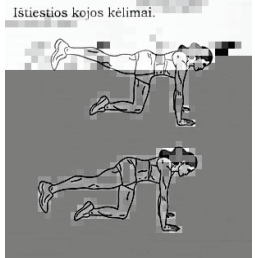
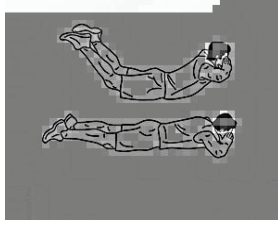
Gintaras Šikšnys

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO RANKINIO MERGAIČIŲ (GIM. 2001-2003 M.)
TREČIŲ METŲ MEISTRISKUMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS**

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
2020 04 27d. (pirmadienis)	I.Parengiamoji dalis 1.Apšilimas 1.1.Ėjimas 1.2.Bėgimas - aukštai keliant kelius -atgal metant kojas ,kulnais siekti sėdmenis -tiesiai metant kojas pirmyn -tiesias kojas metame atgal -pristatomu žingsniu bėgimas šonu(viena kita puse) -įtūpstai 2.Pratimai vietoje -pr.p. stovima rankos palei šonus galvos sukimas į vieną į kitą pusę -pr.p. kojos pečių plotyje sukti rankas tiesias per pečius pirmyn ir atgal -pr.p. kojos plačiau rankos palei šonus Vienas keliame vieną ranką aukštyn Du lenkiamės į priešingą pusę per liemenį. Tas pats į kitą pusę. -pr.p. sulenkta viena koja per kelį sukti per klubo sąnarį pirmyn ir atgal -pr.p. rankos ant kelių, sukti kelius į vieną ir į kitą pusę -pakeliame vieną tiesę koją ir sukame čiurną. Vieną po to kitą koją.	10min.	Įprasta mankšta ,ką pastoviai darydavome per treniruotės. https://www.youtube.com/watch?v=ieFJFpKx8PI&fbclid=IwAR3e5fQLOATVjta1XmaXL0paXR3taKe8EYN5e_QOiuF-8m99xtPG4bQTzgM

<p>2020 04 28d. (antradienis)</p>	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>1.Pritūpimai</p> <p>2.Įtūpstai</p> <p>3.Dubens pakėlimas</p> <p>4.Lenta-planka</p> <p>5.Šoninė planka</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Stabilizacijos pratimai</p>	<p>3serijos po 10pritūpimų</p> <p>2serijos po 6įtūpstus kojai</p> <p>3serijos po 12 kartų</p> <p>2serijos po 20 sek.</p> <p>2serijos po 20 sek. abiemis šonams</p> <p>10min.</p>	<p>Atliekant pritūpimus rankose galima laikyti po mineralinio vandens buteliuką</p> <p>Kojai pakelti galima naudoti kėdę ,sofą</p> <p>Pečius galima atremti į fotelį kojos sulenktos 90 laipsnių kampu, keliamas ir nuleidžiamas dubuo</p> <p>"Plank" – keli sulenkiant 90 laipsnių kampu pakaitomis.</p>  <p>Atsispaudimai su pasikėlimu ir pasisukimu į šoną ant vienos rankos</p>  <p>Žiūrėti į ankstesnius treniruočių planus ,kuriuose yra vaizdai pratimų</p>
<p>2020 04 29d. (trečiadienis)</p>	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>1.Apšilimas</p> <p>1.1.Ėjimas</p> <p>1.2.Bėgimas</p> <p>- aukštai keliant kelius</p> <p>-atgal metant kojas ,kulnais siekti sėdmenis</p> <p>-tiesiai metant kojas pirmyn</p> <p>-tiesias kojas metame atgal</p> <p>-pristatomu žingsniu bėgimas šonu(viena kita puse)</p> <p>-įtūpstai</p> <p>2.Pratimai vietoje</p> <p>-pr.p. stovima rankos palei šonus galvos sukimas į vieną į</p>	<p>10min.</p>	<p>Įprasta mankšta ,ką pastoviai darydavome per treniruotės.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ieFJFpKx8PI&fbclid=IwAR3e5fQLOATVjta1XmaXL0paXR3taKe8EYN5e_QOiuF-8m99xtPG4bQTzgm</p>

	<p>kitą pusę -pr.p. kojos pečių plotyje sukti rankas tiesias per pečius pirmyn ir atgal -pr.p. kojos plačiau rankos palei šonus Vienas keliame vieną ranką aukštyn Du lenkiamės į priešingą pusę per liemenį. Tas pats į kitą pusę. -pr.p. sulenkta viena koja per kelį sukti per klubo sąnarį pirmyn ir atgal -pr.p. rankos ant kelių, sukti kelius į vieną ir į kitą pusę -pakeliame vieną tiesę koją ir sukame per čiurną. Vieną po to kitą koją.</p> <p>II. Pagrindinė dalis 1.“Kėdutė“ 2.Stabilizacijos pratimai 3.Atsispaudimai 3.1.Atsispaudimai nuo sienos 3.2.Atsispaudimas nuo sienos viena ranka 3.3.Atsispaudimai nuo grindų</p> <p>III. Baigiamoji dalis Atsipalaidavimas</p>	<p>3serijos po 20 sek. 10min. 2serijos po 10 kartų 2serijos po 10 kartų viena ranka po to kita 2serijos po 6 atsispaudimus 5min.</p>	<p>Atsiremti nugarą į sieną, kojos sulenktos per kelius 90 laipsnių kampu lyg sėdėtume ant kėdės Žiūrėti į ankstesnius treniruočių planus, kur parodyti stabilizacijos pratimai</p> <p>Atsispaudimai nuo sienos.</p>  <p>Atsispaudimai nuo sienos viena ranka, pasitūkus šonu.</p>  <p>Atsispaudimai.</p>  <p>Pasivaikščiavimas gryname ore</p>
--	--	--	--

	<p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1.Šuoliai 1.1.Šuoliai į šoną 1.2.Šuoliai į priekį 1.3.Šuoliai padarius atsispaudimą</p> <p>2.Tempimo pratimai</p> <p>3.Baigiamoji dalis</p> <p>Pratimai nugarai</p>	<p>2serijos po 8 2serijos po 6 2serijos po 4</p> <p>15 min.</p> <p>10min.</p>	<p>Atliekami pilni 8 šuoliai į vieną po to į kitą pusę Iš pilno pritūpimo atliekame maksimalų šuolį į priekį</p>  <p>Ištiesios kojos kelimai.</p>  <p>Atsilenkimai per nugaros apačia, pakeliant kojas.</p> 
<p>2020 05 06d. (trečiadienis)</p>	<p>I.Parengiamoji dalis Apšilimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1.Stabilizacijos pratimai</p> <p>2.Žongliravimas su lauko teniso kamuoliukais - 1m. nuo sienos mėtoma viena ranka ir ta pačia gaudoma - viena ranka metame į sieną kita gaudome -2 m nuo sienos metama į sieną ir spėti suploti delnais prieš save ir</p>	<p>10min.</p> <p>10 min..</p> <p>Mėtoma intensyviu tempu po 30sek</p>	<p>Įprastas apšilimas</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=m7zW_e7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA</p> <p>Žiūrėti 04.014d.stabilizacijos prt. Paveikslėlius</p> <p>Pereinama prie kito pratimo, kai be klaidų padarome pratimą</p>

	<p>už nugaros -du kamuoliukai metami pakaitom Du kamuoliukai metami tuo pačiu metu</p> <p>III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai</p>	<p>10min.</p>	<p>Įprasti tempimo pratimai</p>
<p>2020 05 07d. (ketvirtadienis)</p>	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>1.Apšilimas 1.1.Ėjimas 1.2.Bėgimas - aukštai keliant kelius -atgal metant kojas ,kulnais siekti sėdmenis -tiesiai metant kojas pirmyn -tiesias kojas metame atgal -pristatomu žingsniu bėgimas šonu(viena kita puse) -įtūpstai</p> <p>2.Pratimai vietoje -pr.p. stovima rankos palei šonus galvos sukimas į vieną į- pr.p. kojos pečių plotyje sukti rankas tiesias per pečius pirmyn ir atgal -pr.p. kojos plačiau rankos palei šonus Vienas keliame vieną ranką aukštyn Du lenkiamės į priešingą pusę per liemenį. Tas pats į kitą pusę. -pr.p. sulenkta viena koja per kelį sukti per klubo sąnarį pirmyn ir atgal -pr.p. rankos ant kelių, sukti kelius į vieną ir į kitą pusę -pakeliame vieną tiesę koją ir sukame per čiurną. Vieną po to kitą koją.</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1.Pagreitėjimai</p> <p>1.1. Iš aukšto starto 1.2. Iš žemo starto</p>	<p>10 min.</p> <p>4 pagreitėjimai</p>	<p>Galima atlikti namie ir lauke</p> <p>Nusistatyti atstumą ,nuo kur iki kur bėgsite</p>

	2. Lenta – planka 2.1.Lenta+ rankos + pečiai 3.Tempimo pratimai	3 serijos po 10 sek. 2 serijos po 5 kartus(vienai rankai 5 ir kitai 5) 10 min.	apie 20 m. Kontroliuoti stebėti laikyseną
--	---	--	--

Trenerė

Danguolė Sukankaitė