

TVIRTINU
Ūkvedys, vykdamas direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO RANKINIO MERGAIČIŲ (GIM. 2004-2006 M.)
ANTRŲ METŲ MEISTRISKUMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS**





Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
2020 04 27d. (pirmadienis)	<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 kitą pusę</p> <p>-pr.p. kojos pečių plotyje sukti rankas tiesias per pečius pirmyn ir atgal</p> <p>-pr.p. kojos plačiau rankos palei šonus</p> <p>Vienas keliame vieną ranką aukštyn</p> <p>Du lenkiamės į priešingą pusę per liemenį. Tas pats į kitą pusę.</p> <p>-pr.p. sulenkta viena koja per kelį sukti per klubo sąnarį pirmyn ir atgal</p> <p>-per.p. rankos ant kelių, sukti kelius į vieną ir į kitą pusę</p> <p>-pakeliame vieną tiesę koją ir sukame per čiurną.Vieną po to kitą koją.</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1.“Kopetėlės“</p>	10min.	<p>Įprasta mankšta ,ką pastoviai darydavome per treniruotės.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ieFJFpKx8PI&fbclid=IwAR3e5fQLOATVjta1XmaXL0paXR3taKe8EYN5e_QOiuF-8m99xtPG4bQTzgM</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=YDBn2DucOIY&feature=share&fbclid=IwAR1</p>

2. Tempimo pratimai

20 min.

MZMYRFIFIsIZkQnjD8vOncMtTxxkTDSJ
w-kNQdRL65mzY9BzQdRx2uZZ0

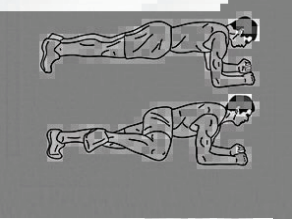

kopetėles galite pasidaryti su pleistru ar lipnia juosta, arba nusibražyti. Pasirinkite iš video, kokius pratimus darysite

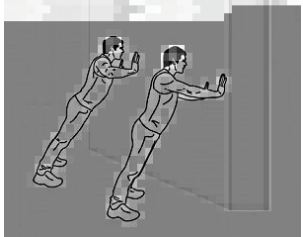
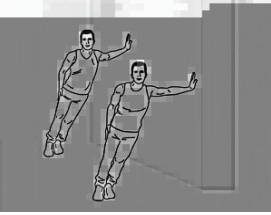
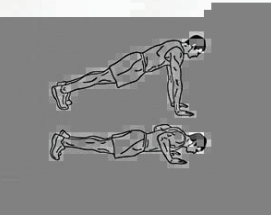
Nugaros pratėmimas ir stabilizatorių raumenų paruošimas treniruotei	Pradinė padėtis ištiestomis kojomis, rankos padėtos ant žemės priešais pėdas	Žingsniuokite po vieną ranką į priekį ir atgal	7-9 pakartojimai	
Kojų nugarinės raumenų dalies pratėmimas	Pradinė padėtis sėdima, viena koja pilnai ištiesta į priekį, kita sulenkta prie šlaunies	Iš pradinės padėties siekite ištiestos kojos pirštų galus, palaikykite 6-9 sec. ir pakelskite koją	5-7 pakartojimai	
Nugaros ir pilvo raumenų paruošimas treniruotei	Pradinė padėtis keturiomis. Kojos klubų plotyje, rankos pečių plotyje tiesiai po kūnu	Išrieskite nugarą į viršų, palenkite galvą žemyn. Palaikykite 5 sekundes, tada nuleiskite nugarą žemyn, pakelkite galvą	5-7 pakartojimai	
Išrūžinių pilvo raumenų pratėmimas	Gulima padėtis, rankos plačiai, kojos sulenktos per klubus ir kelius.	Kojas paguldytos vienoje pusėje, tempimo metu giliai kvėpuokite pilvo raumenimis. Laikykite apie 20 sekundžių, po to kojas perkelkite į kitą pusę	3-4 pakartojimai	

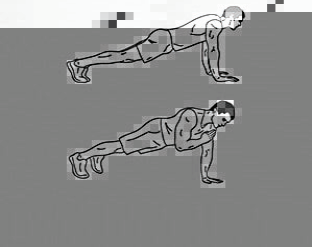

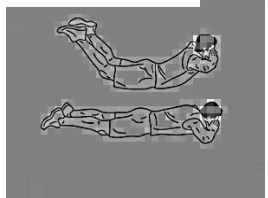
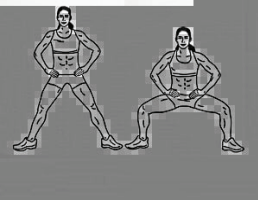

III. Baigiamoji dalis

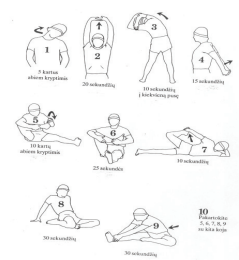
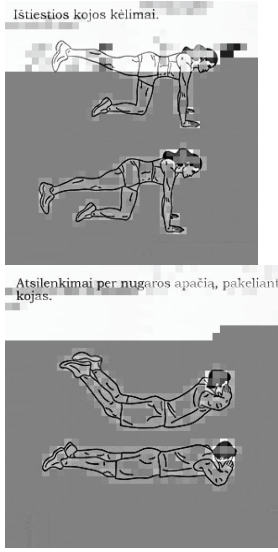
5min.



<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 6ītupstus 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>-ītūpstai</p> <p>2.Pratimai vietoje</p> <p>-pr.p. stovima rankos palei šonus galvos sukimas į vieną į kitą pusę</p> <p>-pr.p. kojos pečių plotyje sukti</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>rankas tiesias per pečius pirmyn ir atgal -pr.p. kojos plačiau rankos palei šonus Vienas keliamė 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"</p> <p>2. Stabilizacijos pratimai</p> <p>3. Atsispaudimai</p> <p>3.1. Atsispaudimai nuo sienos</p> <p>3.2. Atsispaudimas nuo sienos viena ranka</p> <p>3.3. Atsispaudimai nuo grindų</p> <p>III. Baigiamoji dalis Atsipalaidavimas</p>	<p>3serijos po 20 sek.</p> <p>10min.</p> <p>2serijos po 10 kartų</p> <p>2serijos po 10 kartų viena ranka po to kita</p> <p>2serijos po 6 atsispaudimus</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, pasisukus šonu.</p>  <p>Atsispaudimai.</p>  <p>Pasivaikščiokimas gryname ore</p>
--	--	--	--

	<p>3.Planka + rankos +pečiai</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Pratimai nugarai</p>	<p>kartų</p> <p>2serijos po 10 kartų</p> <p>3serijos po 15 kartų</p>	<p>Pasikėlimas ant vienos rankos - kita ranka liečiant savo petį.</p>  <p>Priesingu galūnių laikymas jas ištiesus.</p>  <p>Atsilenkimai per nugaros apačia, pakeliant kojas.</p> 
<p>2020 05 01d. (penktadienis)</p>	<p>I.Parengiamoji dalis Apšilimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1.Tempimo pratimai</p> <p>3.Pritūpimai</p> <p>3.1.Platūs pritūpimai</p> <p>3.2.Šoniniai įtūpstai</p> <p>3.3.Žingsniai į šonus su įtūpstu</p>	<p>10min.</p> <p>10min.</p> <p>2serijos po 10kartų</p> <p>2serijos po 6 kartus</p> <p>2 serijos po 10 žingsnių</p>	<p>Įprastas apšilimas</p> <p>Įprasti tempimo pratimai, kuriuos pastoviai darome</p> <p>Platus pritūpimai.</p>  <p>Soniniai įtūpstai.</p>  <p>Atliekami šoniniai pristatomi žingsniai pritūpus, kojos sulenktos per kelius</p> <p>Žiūrėti į praeitos treniruotės planą</p>

	III. Baigiamoji dalis Pratimai nugarai	2-3 pratimai	
2020 05 04d. (pirmadienis)	I.Parengiamoji dalis Apšilimo pratimai II. Pagrindinė dalis 1.Šuoliai 1.1.Šuoliai į šoną 1.2.Šuoliai į priekį 1.3.Šuoliai padarius atsispaudimą 2.Tempimo pratimai 3.Baigiamoji dalis Pratimai nugarai	10 min. 2serijos po 8 2serijos po 6 2serijos po 4 15 min. 10min.	Darome įprastą pramankštą Atliekami pilni 8 šuoliai į vieną po to į kitą pusę Iš pilno pritūpimo atliekame maksimalų šuolį į priekį  
2020 05 05d. (antradienis)	I.Parengiamoji dalis Apšilimo pratimai II. Pagrindinė dalis 1.Stabilizacijos pratimai 2.Žongliravimas su lauko teniso kamuoliukais	10min. 10 min..	Įprastas apšilimas https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA Žiūrėti 04.014d.stabilizacijos prt. Paveikslėlius

	<p>- 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 už nugaros -du kamuoliukai metami pakaitom Du kamuoliukai metami tuo pačiu metu</p> <p>III.Baigiamoji dalis Tempimo pratimai</p>	<p>Mėtoma intensyviu tempu po 30sek</p> <p>10min.</p>	<p>Pereinama prie kito pratimo, kai be klaidų padarome pratimą</p> <p>Įprasti tempimo pratimai</p>
<p>2020 05 06d. (trečiadienis)</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 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 keliamo 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>10 min.</p>	<p>Galima atlikti namie ir lauke</p>

	<p>1.1. Iš aukšto starto 1.2. Iš žemo starto</p> <p>2. Lenta – planka 2.1.Lenta+ rankos + pečiai</p> <p>III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai</p>	<p>4 pagreitėjimai</p> <p>3 serijos po 10 sek. 2 serijos po 5 kartus(vienai rankai 5 ir kitai 5)</p> <p>10 min.</p>	<p>Nusistatyti atstumą ,nuo kur iki kur bėgsite apie 20 m.</p> <p>Kontroliuoti stebėti laikyseną</p>
2020 05 07d. (ketvirtadienis)	<p>I.Parengiamoji dalis Apšilimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1.Šuoliai(į šoną) 2.Šuoliai(į priekį) 3.Šuoliai su užšokimu ant pakylės</p> <p>III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai</p>	<p>10min.</p> <p>2serijos po 4 šuolius 2seijos po 4 2serijos po 6</p> <p>10min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=ieFJFpKx8PI&fbclid=IwAR3e5fQLOATVjta1XmaXL0paXR3taKe8EYN5e_QOiuF-8m99xtPG4bQTzgm</p> <p>Šuoliai atliekami į vieną šoną ir į kitą</p> <p>Iš pilno pritūpimo maksimalus šuolis į priekį</p> <p>Pakylės aukštis 20 cm. Užšokama dviem kojom ir nulipama.</p> <p>Įprasti tempimo pratimai, kuriuos darome per treniruotę</p>
2020 05 08d. (penktadienis)	<p>I. Parengiamoji dalis Bendro lavinimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1.Tempimo pratimai 2.Krosas</p> <p>III .Baigiamoji dalis Atsipalaidavimas, stabilizacijos pratimai</p>	<p>10min.</p> <p>15 min. 30min. 10min.</p>	<p>Įprasta mankšta, kurią pastoviai darome</p> <p>Įprasti tempimo pratimai, žiūrėti į ankstesnius treniruočių planus, kuriuose parodyta vaizdeliais</p> <p>Bėgimas raižyta vietoje ,miške</p> <p>Žiūrėti į ankstesnius treniruočių planus, kur parodyti stabilizacijos prt. vaizdai</p>

Trenerė

Danguolė Sukankaitė