

TVIRTINU
Ūkvedys, vykdamasis direktoriaus funkcijas


Gintaras Šikšnys



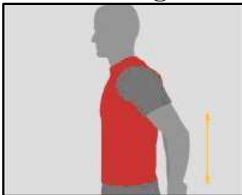

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO KREPŠINIO BERNIUKŲ (GIM. 2002-2003 M.)
ANTRŲ METŲ MEISTRISKUMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO
PLANAS**

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
05 11	I. Parengiamoji dalis. 1. Aerobinis darbas, traumų prevencija. 2. 10 minučių bėgimas (120-130 ŠSD), dinaminiai tempimo pratimai. II. Pagrindinė dalis. 1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį. III. Baigiamoji dalis. 1. Stabilizacijos pratimai.	10 min. 20 min. 40 min. Kiekvieną pratimą 30 sek. 20 min	Žiūrėti į 14 planą (Parengiamoji dalis). Pratimai nuo 15-34. https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwvHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs
05 12	I. Parengiamoji dalis. 1. Apšilimo pratimai. II. Pagrindinė dalis. 3-3-2-2-1-1 minučių bėgimas. (150-160) - (110-120) ŠSD 3min bėgimas 150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas) 3 min bėgimas 110-120 ŠSD (15-20 procentu bėgimas). Poilsis 3 minutės (vanduo) 2 min bėgimas 150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas) 2 min. bėgimas 110-120 ŠSD (15-20 procentu bėgimas). Poilsis 3 minutės (vanduo)	Pratimus kartoti po 8 - 10 kartų (į kiekvieną pusę) 20 min. Kiekvieno pratimo po vieną seriją 40 min.	https://www.youtube.com/watch?v=ieFJFpKx8PI&fbclid=IwAR3e5fQLOATVjta1XmaXL0paXR3taKe8EYN5e_QOiuF-8m99xtPG4bQTzgM

	<p>1 min bėgimas 150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas) 1 min bėgimas 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas) Poilsis 3 minutės (vanduo)</p> <p>III. Baigiamoji dalis. 1. Tempimo pratimai.</p>	20 min.	https://www.youtube.com/watch?v=H7EzpGtWFSM
05 13	<p>I. Parengiamoji dalis. 1. Apšilimo pratimai.</p> <p>II. Pagrindinė dalis. 1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p> <p>III. Baigiamoji dalis. 1. Stabilizacijos pratimai.</p>	<p>20 min.</p> <p>Kiekvieną pratimą daryti po 30 sek. 50 min.</p> <p>20 min.</p>	<p>httphttps://www.youtube.com/watch?v=H7EzpGtWFSMs://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwvHzDlDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>
05 14	<p>I. Parengiamoji dalis. 1. Bėgimas vietoje arba lauke (sukant rankas, pečius, riešus). 2. Tempimo pratimai.</p> <p>II. Pagrindinė dalis. 1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p> <p>III. Baigiamoji dalis. 1. Stabilizacijos pratimai.</p>	<p>10 min.</p> <p>10 min.</p> <p>40 min. kiekvieną pratimą 30 sek.</p> <p>10 min</p>	<p>Žiūrėti į 14 d. planą (Parengiamoji dalis). Pratimai nuo 15-34</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwvHzDlDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>
05 15	<p>I. Parengiamoji dalis. 1. Bėgimas vietoje arba lauke (sukant rankas, pečius, riešus). 2. Tempimo pratimai.</p> <p>II. Pagrindinė dalis. 1. Bėgimas.</p>	<p>20 min.</p> <p>20 min.</p>	<p>Žiūrėti į 14 d. planą (Parengiamoji dalis).</p> <p>Pratimai nuo 15 – 34.</p>

	<p>3-3-2-2-1-1 minučių bėgimas. (150-160) - (110-120) ŠSD 3 min. bėgimas 150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas) 3 min. bėgimas 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas). Poilsis 3 min. (vanduo) 2 min. bėgimas 150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas) 2 min. bėgimas 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas). Poilsis 3 min. (vanduo) 1 min bėgimas 150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas) 1 min. bėgimas 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas). Poilsis 3 minutės (vanduo).</p> <p>III. Baigiamoji dalis. 1. Stabilizacijos pratimai.</p>	<p>Kiekvieno pratimo po vieną seriją</p> <p>40 min.</p> <p>10 min</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>
05 18	<p>I. Parengiamoji dalis 1. Apšilimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis 1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p> <p>III. Baigiamoji dalis 1. Stabilizacijos pratimai</p>	<p>10 min.</p> <p>Kiekvieną pratimą daryti po 30 sek.</p> <p>10 min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>

05 19	<p>I. Parengiamoji dalis. 1. Apšilimo pratimai.</p> <p>II. Pagrindinė dalis. 1. Rankos. 2. Kojos. 3. Nugara.</p> <p>III. Baigiamoji dalis. 1. Tempimo pratimai.</p>	<p>Pratimus kartoti po 8 - 10 kartų (į kiekvieną pusę)</p> <p>50 min. Rankom, kojom ir nugarai kiekvieną pratimą po 10 kartų;</p> <p>10 - 15 min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=ieFJFpKx8PI&fbclid=IwAR3e5fQLOATVjta1XmaXL0paXR3taKe8EYN5e_QOiuF-8m99xtPG4bQTzgm</p> <p>Žiūrėti į 14 d. planą (Pagrindinė dalis).</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=H7EzpGtWFSM</p>
05 20	<p>I. Parengiamoji dalis 1. Apšilimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis. 1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p> <p>III. Baigiamoji dalis. 1. Stabilizacijos pratimai.</p>	<p>20 min.</p> <p>Kiekvieną pratimą daryti po 45 sek. 60 min.</p> <p>20 min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>
05 21	<p>I. Parengiamoji dalis. Apšilimo pratimai.</p>	<p>10 - 15 min.</p>	<p>Atlikdami pratimus kiekvieną rytą, paruošite raumenis. Prieš pradėdami atlikinėti pratimus, atsisėskite taip, kad nugara niekur nesiremtų. Klubų ir kelių sąnarius pakreipkite 90 laipsnių kampų, o smakrą šiek tiek pritraukite. Taisyklinga būseną, pradedant pratimus</p> 

	<p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1. Pratimai kūno centro raumenims.</p> <p>2. Pratimų kompleksas su greičio kopetėlėmis.</p> <p>III. Baigiamoji dalis.</p> <p>1. Stabilizacijos pratimai.</p>	<p>Kartokite 7 - 10 kartų.</p> <p>Kartokite 3-5 kartus.</p> <p>Kartokite tai 7 - 10 kartų.</p> <p>10 – 15 min.</p> <p>15 - 20min. (kartoti po tris kartus)</p> <p>10 - 15min.</p>	<p>Klubai ir keliai pakreipti 90 laipsnių kampu, o smakras šiek tiek pritrauktas.</p> <p>Pratimai pečiams</p>  <p>a) atsipalaiduokite, pakelkite ir nuleiskite atpalaiduotus pečius;</p> <p>b) iš pradžių sukite pečius į priekį, tada atpalaiduokite ir sukite atgal.</p> <p>Pratimai rankoms</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>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>a) laikykite galvą pakeltą tiesiai;</p> <p>b) lėtai palenkite galvą prie dešiniojo peties, o po to prie kairiojo;</p> <p>c) palenkite galvą į priekį;</p> <p>d) pasukite galvą 45 laipsnių kampu ir prispauskite smakrą prie krūtinės ląstos vienoje pusėje, o paskui kitoje.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=AdNHPNJhCho</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=YDBn2DucOIY</p>
--	---	---	--

			https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs
05 22	<p>I. Parengiamoji dalis. 1. Apšilimo pratimai.</p> <p>II. Pagrindinė dalis. 1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p> <p>III. Baigiamoji dalis. 1. Stabilizacijos pratimai.</p>	<p>20 min.</p> <p>Kiekvieną pratimą daryti po 45 sek. 60 min.</p> <p>20 min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDlDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>
05 25	<p>I. Parengiamoji dalis. 1. Aerobinis darbas, traumų prevencija. 2. 10 minučių bėgimas (120-130 ŠSD), dinaminiai tempimo pratimai.</p> <p>II. Pagrindinė dalis. 1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p> <p>III. Baigiamoji dalis. 1. Stabilizacijos pratimai.</p>	<p>10 min.</p> <p>20 min.</p> <p>40 min. kiekvieną pratimą 30 sek.</p> <p>20 min</p>	<p>Žiūrėti į 14 d. planą (Parengiamoji dalis). Pratimai nuo 15-34</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDlDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>
05 26	<p>I. Parengiamoji dalis. Apšilimo pratimai.</p> <p>II. Pagrindinė dalis. 3-3-2-2-1-1 minučių bėgimas. (150-160) - (110-120) ŠSD 3min bėgimas 150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas) 3 min bėgimas 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas) Poilsis 3 minutės (vanduo).</p>	<p>Pratimus kartoti po 8 - 10 kartų (į kiekvieną pusę) 20 min.</p> <p>Kiekvieno pratimo po vieną seriją 40 min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=ieFJFpKx8PI&fbclid=IwAR3e5fQLOATVjta1XmaXL0paXR3taKe8EYN5e_QOiuF-8m99xtPG4bQTzgm</p>

	<p>2 min bėgimas 150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas) 2 min bėgimas 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas). Poilsis 3 minutės (vanduo) 1 min bėgimas 150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas) 1 min bėgimas 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas). Poilsis 3 minutės (vanduo)</p> <p>III. Baigiamoji dalis. 1. Tempimo pratimai.</p>	2 min.	https://www.youtube.com/watch?v=H7EzpGtWFSM
05 27	<p>I. Parengiamoji dalis. 1. Apšilimo pratimai.</p> <p>II. Pagrindinė dalis. 1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p> <p>III. Baigiamoji dalis. 1. Stabilizacijos pratimai.</p>	<p>20 min.</p> <p>Kiekvieną pratimą daryti po 30 sek. 50 min.</p> <p>20 min.</p>	<p>httphttps://www.youtube.com/watch?v=H7EzpGtWFSMs://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDlDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>
05 28	<p>I. Parengiamoji dalis. 1. Bėgimas vietoje arba lauke (sukant rankas, pečius, riešus) 2. Tempimo pratimai.</p> <p>II. Pagrindinė dalis. 1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p> <p>III. Baigiamoji dalis. 1. Stabilizacijos pratimai.</p>	<p>10 min.</p> <p>10 min.</p> <p>40 min. kiekvieną pratimą 30 sek.</p> <p>10 min</p>	<p>Žiūrėti į 14 d. planą (Parengiamoji dalis). Pratimai nuo 15-34</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDlDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>
05 29	<p>I. Parengiamoji dalis. 1. Bėgimas vietoje arba lauke (sukant rankas, pečius, riešus)</p>	20 min.	Žiūrėti į 14 d. planą (Parengiamoji dalis).

