

TVIRTINU

Ūkvedys, vykdamas direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys






**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO KREPŠINIO (GIM. 2004-2005 M.) TREČIŲ 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. Bėgimas vietoje arba lauke (sukant rankas, pečius, riešus). 2. Tempimo pratimai. II. Pagrindinė dalis 1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį. III. Baigiamoji dalis. 1. Stabilizacijos pratimai.	 10 min. 10 min. 40 min. Kiekvieną pratimą 30 sek. 10 min	 Žiūrėti į 14 d. planą (Parengiamoji dalis). Pratimai nuo 15-34 https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs
05 12	I. Parengiamoji dalis. 1. Apšilimo pratimai II. Pagrindinė dalis. 1. Rankos. 2. Kojos. 3. Nugara. III. Baigiamoji dalis. 1. Tempimo pratimai.	 Pratimus kartoti po 8 - 10 kartų (į kiekvieną pusę) Rankoms, kojoms ir nugarai kiekvieną pratimą po 10 kartų. 10 - 15min.	 https://www.youtube.com/watch?v=ieFJFpKx8PI&fbclid=IwAR3e5fQLOATVjta1XmaXL0paXR3taKe8EYN5e_QOiuF-8m99xtPG4bQTzgM Žiūrėti į 14 d. planą (Pagrindinė dalis) https://www.youtube.com/watch?v=H7EzpGtWFSM

05 13	I. Parengiamoji dalis. 1. Apšilimo pratimai. II. Pagrindinė dalis. 1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį. III. Baigiamoji dalis. 1. Stabilizacijos pratimai.	10 min. Kiekvieną pratimą daryti po 30 sek. 50 min. 10 min.	https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs
05 14	I. Parengiamoji dalis. 1. Bėgimas vietoje arba lauke (sukant rankas, pečius, riešus). 2. Tempimo pratimai. II. Pagrindinė dalis. 1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį. III. Baigiamoji dalis. 1. Stabilizacijos pratimai.	10 min. 40 min. Kiekvieną pratimą 30 sekundžių 10 min	Žiūrėti į 14 d. planą (Parengiamoji dalis). Pratimai nuo 15-34 https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs

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. 3-3-2-2-1-1 min. bėgimas. (150-160) - (110-120) ŠSD 3 min. bėgimas 150-160 ŠSD (50-60 procentų bėgimas) 3 min. bėgimas 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas). Poilsis 3 min. (vanduo) 2 min. bėgimas 150-160 ŠSD (50-60 procentų bėgimas) 2 min. bėgimas 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas). Poilsis 3 min. (vanduo). 1 min bėgimas 150-160 ŠSD (50-60 procentų 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>10 min.</p> <p>10 min.</p> <p>Kiekvieno pratimo po vieną seriją 50 min.</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=9PHauMzFsEs</p>
05 16	<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>15 min.</p> <p>15 min.</p> <p>50 min. Kiekvieną pratimą 30 sek.</p> <p>15 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_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwvnmHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</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>10 min.</p> <p>Kiekvieną pratimą daryti po 30 sek.</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_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTw</p>

		50 min.	wnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw
	III. Baigiamoji dalis. 1. Stabilizacijos pratimai.	10 min.	https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs
05 19	I. Parengiamoji dalis. 1. Apšilimo pratimai. II. Pagrindinė dalis. 1. Rankos. 2. Kojos. 3. Nugara. III. Baigiamoji dalis. 1. Tempimo pratimai	Pratimus kartoti po 8 - 10 kartų (į kiekvieną pusę) 50 min. Rankoms, kojoms ir nugarai kiekvieną pratimą po 10 kartų; 10 – 15 min.	https://www.youtube.com/watch?v=ieFJFpKx8PI&fbclid=IwAR3e5fQLOATVjta1XmaXL0paXR3taKe8EYN5e_QOiuF-8m99xtPG4bQTzgm Žiūrėti į 14 d. planą (Pagrindinė dalis) https://www.youtube.com/watch?v=H7EzpGtWFSM
05 20	I. Parengiamoji dalis. 1. Apšilimo pratimai. II. Pagrindinė dalis. 1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį. 1.1. sėdmenys; 1.2. presas; 1.3. atsispaudimai. III. Baigiamoji dalis. 1. Stabilizacijos pratimai.	10 min. Kiekvieną pratimą daryti po 30 sek. 50 min. 40 min. 15 min.	https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw Žiūrėti į 14 d. planą (Pagrindinė dalis) https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs
05 21	I. Parengiamoji dalis. Apšilimo pratimai.	10 - 15 min.	Atlikdami pratimus kiekvieną rytą paruošite raumenis. Prieš pradėdami atlikinėti pratimus, atsisėskite taip, kad nugara niekur nesiremtų. Klubų ir kelių sąnarius pakreipkite 90 laipsnių kampu, o smakrą šiek tiek pritraukite.

	<p>II. Pagrindinė dalis.</p> <p>1. Pratimai kūno centro raumenims.</p> <p>2. Pratimų kompleksas su greičio kupetėlėmis.</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 – 20 min. (kartoti po tris kartus)</p>	<p>Taisyklinga būsena, pradėdant pratimus.</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; 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; b) lėtai palenkite galvą prie dešiniojo peties, o po to prie kairiojo; c) Palenkite galvą į priekį; d) Pasukite galvą 45 laipsnių kampu ir prispauskite smakrą prie krūtinės ląstos vienoje pusėje, o paskui kitoje. Jeigu</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>III. Baigiamoji dalis. 1. Stabilizacijos pratimai.</p>	10 – 15 min.	<p>atlikdami pratimus pajusite skausmą, nedelsiant juos nutraukite. https://www.youtube.com/watch?v=AdNHPNJhCho</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=YDBn2DucOIY</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>
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>10 min.</p> <p>Kiekvieną pratimą daryti po 30 sek. 50 min.</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_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>
05 23	<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>10min.</p> <p>Kiekvieną pratimą daryti po 30 sek. 50 min.</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_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>

05 25	<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_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>
05 26	<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>Rankom, kojom ir nugarai kiekvieną pratimą po 10 kartų.</p> <p>10 - 15min.</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 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>10 min.</p> <p>Kiekvieną pratimą daryti po 30 sek. 50 min.</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_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwnHzDIDQnm7Y2YQ-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).</p> <p>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>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_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwvnHzDlDQnm7Y2YQ-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). 2. Tempimo pratimai.</p> <p>II. Pagrindinė dalis. 1. Bėgimas.</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>10 min.</p> <p>10 min.</p> <p>Kiekvieno pratimo po vieną seriją 50 min.</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=9PHauMzFsEs</p>

05 30	<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>15 min.</p> <p>15 min.</p> <p>50 min. kiekvieną pratimą 30 sek.</p> <p>15 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_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwvnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>
-------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Treneris

Sigitas Šimkūnas