









TVIRTINU
Ūkvedys, vykdamas direktoriaus funkcijas




Gintaras Šikšnys


**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO KREPŠINIO BERNIUKŲ (GIM. 2006-2007 M.) TREČIŲ
METŲ MEISTRISKUMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS**

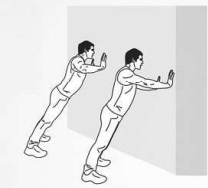
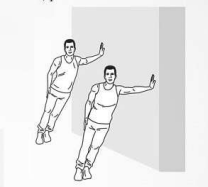


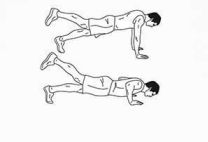

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
2020-05-11	Parengiamoji dalis: parengiamieji pratimai, ėjimas, bėgimas vietoje.	15 min. Kartokite 7-10 kartų. Kartokite 3-5 kartus. Kartokite tai 7-10 kartus. Kartokite tai 7-10 kartus.	Atlikdami 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  Pasukite galvą į kairėn, kol smakras išsirems į petį. Sustinkite 2 sekundėms. Tada pasukite į priešingą pusę ir taip pat palaukite 2 sekundes. Pasukite galvą į kairę, atsiloškite ir kaip galėdami labiau ištempę kaklą sukite galvą dešiniojo peties link. Palaukite 2 sekundes.  Įremkite taip, kaip parodyta paveikslėlyje, ir kovodami su pasipriešinimu lenkite galvą žemyn. Toliau lėtai atloškite galvą atgal, taip pat spausdami smakrą delnais ir kovodami su pasipriešinimu. 

		<p>Kartokite tai 7-10 kartus.</p> <p>20 min. Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p>	<p>Uždėkite ant galvos kairę ranką. Atsargiai lenkite galvą prie kairio peties – tiek, kiek išeis. Pabūkite tokioje padėtyje 20-30 sekundžių.</p> <p>Pakartokite pratimą su kita ranka ir į kitą pusę.</p>  <p>Pamasažuokite sprandą 3-5 minutes. Tai sumažins skausmingus pojūčius kaklo srityje.</p> <p>Pratimai nugarai</p>  <p>Ištieskite rankas už nugaros delnais į išorę ir lėtai kelkite jas į viršų, į dešinę ir į kairę.</p> <p>Pratimai nugarai pasilenkus:</p>  <p>Atsistokite tiesiai, pasilenkite į priekį,</p>
--	--	---	---






		<p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>20 min.</p> <p>Baigiamojo dalis</p> <p>30 min.</p>	<p>išlaikydami nugarą tiesią ir šiek tiek sulenkdami kojas. Paimkite į rankas svarmenis ir kelkite taip, kaip parodyta.</p>  <p>Pasilenkite, kelkite ištiestas rankas su svarmenimis atgal, stengdamiesi prispausti jas prie liemens ir sujungti mentes. Pabūkite tokioje padėtyje 1-2 sekundes, neatpalaiduodami nugaros raumenų. Grįžkite į pradinę padėtį.</p> <p>https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA</p>  <p>JOGA – jogos pozos ir judesiai, pagrindiniai atsipalaidavimo būdai, kvėpavimo pratimai ir galimybė per kūną prisiliesti prie dvasios.</p> <p>Važiavimas dviračiu miške. Važiavimas dviračiu padeda pagerinti fizinę formą ir savijautą</p>
--	--	---	--





2020-05-12	Parengiamoji dalis: Rytinės mankštos kompleksas	15 min. 20 min. Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.	https://www.youtube.com/watch?v=p-7TSi_GIMY  Vieną koją pastatykite ant neaukštos taburetės (galite naudoti bet kokią pakylą, ne aukštesnę nei 15 cm): įsiremkite kulnu, pirštų galai – šiek tiek į save, lėtai pradėkite lenktis link tiesios kojos tol, kol pajusite įtampą galinėje šlaunies dalyje, išlaikykite tokią padėtį 15 – 30 sek. ir keičiam kojas. Besilenkdami turite stebėti, kad: koja, link kurios Jūs linkstate, būtinai būtų tiesi, nebūtumėte susilenkęs ties juosmeniu, kad Jūsų pečiai būtų tiesūs (nesikūprinkite). Pratimą galite stebėti čia: https://www.youtube.com/watch?v=Eg6M42FgDF4
	Pagrindinė dalis: „Katė ir kupranugaris“	Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų. Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.	 Atsistokite keturpėsčias (paprastai kalbant „šuniuku“). turite atsiklaupiti ir įsiremti į grindis ištiestomis rankomis, delnai turi atsidurti ties pečiais, visiškai atpalaiduokite nugarą ir pilvą – tegul jis netgi šiek tiek išlinksta, būkite tokioje pozicijoje 5 sekundes, po to išrieskite nugarą į viršų ir vėl sustinkite 5 sek.  atsistokite keturpėsčias, įsiremkite, rankos tiesios, delnai ties pečiais, nugaros ir pilvo raumenys įtempti, ištieskite į priekį kairią ranką ir tuo pačiu metu pakelkite dešinę





	Pratimai su kamuoliu.	Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.	koją; ranka ir koja turi būti tame pačiame lygyje, būkite tokioje pozicijoje 5 sekundes ir po to lėtai nuleiskite ranką ir koją, pakartokite veiksmą su kita ranka ir koja. https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA
	Baigiamojo dalis: Atsipalaidavimo pratimai	Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.	 Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma.




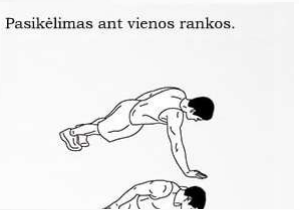

<p>2020-05-13</p>	<p>Parengiamoji dalis: Pagerink savo šuoliuką ir sustiprink kojas.</p> <p>Pagrindinė dalis: Atsispaudimai (Krūtinei ir rankoms)</p>	<p>15 min</p> <p>20 min. Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p>Rekomenduojame daryti sporto aikštyne https://www.youtube.com/watch?v=GrpkuIEGxq4&t=3s</p> <p>Atsispaudimai nuo sienos.</p>  <p>Atsispaudimai nuo sienos viena ranka, pasisukus šonu.</p>  <p>Atsispaudimai.</p>  <p>Atsispaudimai su pasikėlimu ir pasisukimu į šoną ant vienos rankos</p> 
	<p>Baigiamoji dalis: Atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 10 kartų.</p> <p>20 min.</p>	<p>Atsispaudimai, pakėlus vieną koją (pakaitomis).</p>  
<p>2020-05-14</p>	<p>Parengiamoji dalis: apšilimas: parengiamieji pratimai, ėjimas, bėgimas vietoje.</p>	<p>15 min</p>	<p>Paruošti kūną tolimesnei veiklai.</p>











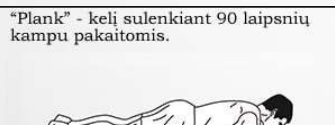
	<p>Pagrindinė dalis: Pratimai kojų darbui</p> <p>Krepšinio varžybų stebėjimas ir analizavimas.</p> <p>Baigiamojo dalis: dozuotas vaikščiojimas lauke.</p>	<p>20 min. pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>30 min.</p> <p>40 min.</p>	<p>Atsigulkite ant nugaros, sulenkite kelius, pėdos – ant grindų.</p> <p>Sėdmenų raumenų tempimas</p>  <p>Nugaros tempimas</p>    <p>Pasirinkti norimas varžybas ir stebėti ir analizuoti savo pozicijos žaidėjo žaidimą.</p> <p>Rekomenduojama miške.</p>
<p>2020-05-15</p>	<p>Parengiamoji dalis: rytinės mankštos video</p> <p>Pagrindinė dalis: Pratimai stiprinantys kojų ir rankų raumenis</p>	<p>15 min.</p> <p>20 min.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=p-7TSi_GIMY Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose.</p>  <p>Kojos – pečių plotyje, rankas laikykite horizontaliai. Prieš pradėdami pratimą giliai įkvėpkite ir iškvėpkite. Sukitės ratu aplink savo ašį pagal laikrodžio rodyklę.</p>



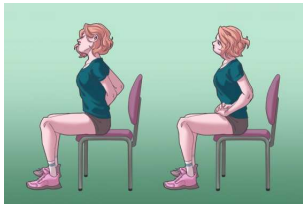

		<p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>20 min.</p>	 <p>Atsigulkite ant nugaros, rankos ištiestos palei šonus. Giliai įkvėpkite ir pirma pradėkite kelti pečius ir galvą, o po to kelkite (tai tas pats gilus įkvėpimas) tiesias kojas statmenai grindims. Užfiksuokite šią padėtį keletui sekundžių ir iškvėpdami neskubant grįžkite į pradinę padėtį.</p>  <p>Atsiklaupkite ant kelių, rankomis tarsi palaikykite sėdmenis. Smakru lieskite krūtinę. Iškvėpdami lenkitės atgal, remdamasi rankomis į sėdmenis. Užfiksuokite šią padėtį keletui sekundžių ir įkvėpdami lėtai grįžkite į pradinę padėtį.</p>  <p>Atsisėskite ant grindų, kojos ištiestos, delnais remkitės į grindis, galva palenкта į priekį. Įkvėpdami maksimaliai atloškite galvą atgal ir su tuo pačiu įkvėpimu kelkite kūną klubais į viršų, delnais ir pėdomis remdamiesi į grindis, kojas laikydami sulenktas per kelius stačiu kampu. Šią padėtį keletui sekundžių užfiksuokite ir su iškvėpimu lėtai grįžkite į pradinę padėtį.</p> 
--	--	---	---


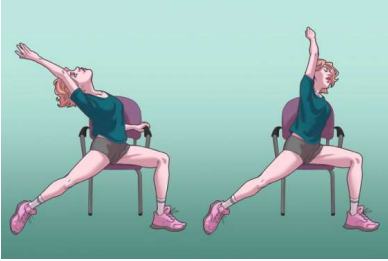

			<p>Pirmuosius pratimų rezultatus pajausite labai greitai: sustiprės raumenys, tapsite lankstesni ir judresni.</p>
2020-05-18	<p>Parengiamoji dalis: rytinės mankštos video</p> <p>Pagrindinė dalis: Pratimai stiprinantys nugara su guma</p>	<p>15 min.</p> <p>20 min.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p>Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose. https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw</p> <p>Pratimas liemeniui, klubams ir sėdmenims</p>  <p>Atsigulkite ant šono, viena koja uždėta ant kitos, liemeniu iš lėto pasilenkite į priekį ir atsiremkite ranka. Viršutinę koją lėtai kelkite kaip galite aukščiau ir iš lėto nuleiskite.</p>  <p>Atsigulkite ant pilvo, rankos atremtos alkūnėmis ir dilbiais į grindis, galva pakelta. Kelkite paeiliui po vieną sulenktą koją aukštyn.</p>  <p>Atsigulkite ant šono, atsiremkite alkūne į grindis. Viršutinę koją sulenkite ir perkelkite į priekį per ištiestą apatinę ir atremkite į grindis. Ištiestą apatinę koją kelkite spyruokliuodama kiek galite aukštyn ir žemyn. Stebėkite, kad visu kūnu nesilenktumėte atgal.</p> <p>Pratimai sėdmenims</p> 

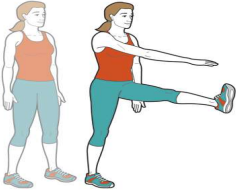
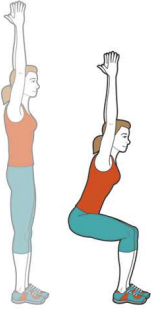

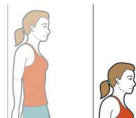
	Baigiamoji dalis: atsipalaidavimui.	20 min.	<p>Atsistokite tiesiai, rankos ant liemens. Tiesią koją kelkite aukštyl atgal, kiek galédama aukščiau, nesulenkiat kelio. Šis pratimas, be to, gerina ir koordinacijà.</p>  <p>Pagrindiniai atsipalaidavimo būdai, kvėpavimo pratimai ir galimybė per kūną prisiliesti prie dvasios.</p>
2020-05-19	<p>Parengiamoji dalis: parengiamieji pratimai, ėjimas, bėgimas vietoje.</p> <p>Pagrindinė dalis: pratimai stiprinantys rankų raumenis.</p>	<p>15 min.</p> <p>20 min.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=p-7TSi_GlMY</p> <p>Atlikdami pratimus kiekvienà rytà. Paruošite raumenis. Prieš pradėdami atlikinėti pratimus, atsisėskite taip, kad nugara niekur nesiremtų. Klubų ir kelių sąnarius pakreipkite 90 laipsnių kampu, o smakrà šiek tiek pritraukite.</p> <p>Atsispaudimai tricepsui. Alkūnės prie kūno.</p>  <p>Atsispaudimai nuo aukštesnio paviršiaus.</p>  <p>Pasikėlimas ant vienos rankos.</p>  <p>Pasikėlimas ant vienos rankos - kita ranka liečiant savo petį.</p> 




		Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.	https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA
		Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.	Šiaurietiškas ėjimas su lazdomis miške, padeda pagerinti fizinę formą ir savijautą.
		Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.	
	Pratimai su kamuoliu.	20 min.	
	Baigiamoji dalis: atsipalaidavimui.	30 min.	
2020-05-20	Parengiamoji dalis: rytinės mankštos video.	15 min.	Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose. https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw
	Pagrindinė dalis: pratimai stiprinantys presą.	Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.	 <p>Koju kėlimas.</p>
		Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.	 <p>Kulno palietimas.</p>
		Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.	 <p>Susirietimas su postūkiais.</p>


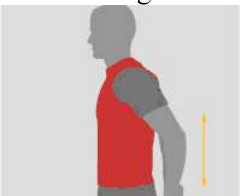


	<p>Pratimai su kamuoliu Baigiamojo dalis: Atsipalaidavimui.</p>	<p>serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>20 min.</p>	<p>"Plank" - kelį sulenkiant 90 laipsnių kampu pakaitomis.</p>  <p>Susirietimas su posūkiiais.</p>  <p>https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA</p> <p>Šiaurietiškas ėjimas su lazdomis miške, padeda pagerinti fizinę formą ir savijautą.</p>
<p>2020-05-21</p>	<p>Parengiamoji dalis: rytinės mankštos video</p> <p>Pagrindinė dalis Pratimai lavinantys jėgą</p>	<p>15 min.</p> <p>20 min.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p>Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw</p> <p>Atsispaudimai nuo sienos.</p>  <p>Šuoliukai.</p>  <p>Sulenktų per kelius kojų kėlimas, gulint ant pilvo. Svarbu - kelti užpakaliu jį sutraukiant, o ne nugaros apacia.</p>  <p>"Plank" - kelį sulenkiant 90 laipsnių kampu pakaitomis.</p> 

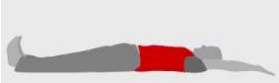







	<p>Pratimai su kamuoliu</p> <p>Baigiamojo dalis: atsipalaidavimo pratimai</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>20 min.</p> <p>15 min.</p>	<p>https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA</p>  <p>Atsigulkite ant nugaros, juosmenį, nugarą ir pečius prispauskite prie žemės. Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma.</p>  <p>Kojas pakelkite ir laikykite prispaustas prie sienos. Nugarą ir pečius prispauskite prie žemės. Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma.</p>
2020-05-22	<p>Parengiamoji dalis: rytinės mankštos video.</p> <p>Pagrindinė dalis. Pratimai stiprinantys nugarą (su kėde).</p>	<p>Parengiamoji dalis: rytinės mankštos video.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2</p>	<p>Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw</p> <p>Palankstykite galvą į šonus.</p>  <p>Pasilenkimai</p> 


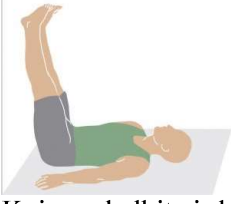
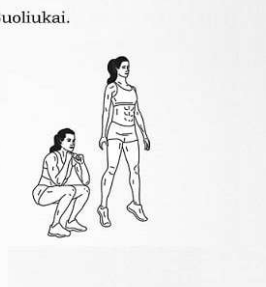



	<p>Baigiamojo dalis: Atsipalaidavimui.</p>	<p>serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>15-20 min.</p>	<p>Užsikelkite dešinę koją ant kairiosios taip, kaip parodyta iliustracijoje. Nejudindami dubens atsargiai lenkitės į priekį, rankomis siekite žemės. Kaklas turi būti neįtemptas.</p> <p>Pasilankstykite į šonus</p>  <p>Dešine ranka įsikibkite į kairįjį kėdės kraštą, kairiąją ranką pakelkite aukštyn. Iškvėpdami palenkite korpusą į dešinę, tempkite ištiestą ranką į šoną. Pakartokite pratimą kitai pusei.</p> <p>Įtūpstai remiantis į kėdę</p>  <p>Patogiai atsisėdę ant kėdės krašto padarykite gilų įtūpstą. Įkvėpdami atstatykite krūtinę į priekį, išrieskite nugarą, atloškite galvą ir užfiksuokite padėtį kelioms sekundėms. Iškvėpdami sugrįžkite į pradinę padėtį, tempkite šoną ir ištiestą ranką į viršų. Pakartokite pratimą kitai pusei.</p> <p>Atpalaiduojanti vaiko poza ant kėdės</p>  <p>2020-05-25 Parengiamoji dalis: Parengiamoji dalis. Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą</p>
--	--	--	---





	<p>Rytinės mankštos</p> <p>Pagrindinė dalis. Pratimai skirti kojoms ir nugarai.</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p>namuose. Spyriai atsistojus</p>  <p>Šis apšilimo pratimas suteiks stiprų, dinamišką mankštos startą. Spyriai padės išsijudinti, kraujas ims cirkuliuoti sparčiau.</p> <p>Greiti pritūpimai</p>  <p>Pritūpimai – geriausias pratimas treniruoti sėdmenų raumenis, šlaunis ir kojas. O jei tępdamas kelsi rankas į viršų – treniruosi pečių juostą, rankas ir viršutinę nugaros dalį.</p> <p>Keliai aukštyn</p>  <p>Pradinė padėtis – atsistojus, kojos pečių plotyje, rankos – prie šonų. Kelk dešinę koją ir lenk ją per kelį 90 laipsnių kampu. Prieš save lenk ir kairę ranką. Tada staiga peršok ant dešinės kojos, sulenkdamas kairę koją ir dešinę ranką prieš save. Taip kaitaliodamas kelius ir rankas atlik pratimą 30 sekundžių.</p> <p>Sėdėsena prie sienos</p> 
--	---	---	---



	<p>Baigiamojo dalis: Atsipalaidavimui.</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>20 min.</p>	<p>Atsistok prie sienos tiesiai, įtrauk pilvą. Nugarą priglausk prie sienos ir, slinkdamas siena žemyn, mažučiais žingsniukais eik į priekį, kol tavo šlaunys taps statmenos tavo kūnui. Pabūk tokioje padėtyje 1 minutę (arba tiek ilgai, kiek išveri). Visa nugara pratimo metu turi likti „priklįjuota“ prie sienos, neleisk kad susidarytų tarpas tarp sienos ir tavo juosmens.</p> <p>Ėjimas rankomis</p>  <p>Pradinė padėtis – kojos pečių plotyje, rankos – prie šonų. Lenkis kol delnais paliesi grindis (jei nepavyks ištiestomis kojomis – sulenk jas šiek tiek per kelius). Tvirtai padėk delnus ant grindų ir paėjęk jais į priekį, kol kūnas sudarys apverstą V raidę (jogoje tai vadinama žemyn žiūrinčio šuns poza). Pabūk taip kelias sekundes, o tada paėjęk dar šiek tiek rankomis į priekį, leisk pilvą prie grindų ir pakelk viršutinę kūno dalį (tai aukštyn žiūrinčio šuns poza). Pabūk keletą sekundžių ir grįžk į apverstos V raidės pozą. Šias pozas kaitaliok tarpusavyje 1 minutę.</p>
<p>2020-05-26</p>	<p>Parengiamoji dalis: parengiamieji pratimai, ėjimas, bėgimas vietoje.</p> <p>Pagrindinė dalis: bendro fizinio parengimo pratimai</p>	<p>10 - 15 min.</p> <p>Kartokite 7 - 10 kartų.</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>Klubai ir keliai pakreipti 90 laipsnių kampų, o smakras šiek tiek pritrauktas. Pratimai pečiams:</p>  <p>a) atsipalaiduokite, pakelkite ir nuleiskite atpalaiduotus pečius. b) iš pradžių sukite pečius į priekį, tada</p>

		<p>Kartokite 3 - 5 kartus.</p>	<p>atpalaiduokite ir sukite atgal. 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>Kartokite tai 7-10 kartų.</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>Kartokite tai 7-10 kartų.</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 kampų ir prispauskite smakrą prie krūtinės ląstos vienoje pusėje, o paskui kitoje. Jeigu atlikdami pratimus pajusite skausmą, nedelsiant juos nutraukite.</p>
		<p>Kartokite tai 7-10 kartų.</p>	
		<p>Kartokite tai 7-10 kartų.</p>	<p>Nugaros raumenų tempimo ir stiprinimo pratimai:</p> 
		<p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p>Atsigulkite ant grindų, pakelkite ir padėkite kojas 90° kampų: a) įkvėpkite per nosį (pilvas išsipučia); b) iškvėpkite (pilvas suplokštėja); c) tęskite gilų kvėpavimą.</p>

	<p>Pratimai su kamuoliu.</p> <p>Baigiamojo dalis:</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>20min.</p> <p>30 min</p>	 <p>Gulėkite ant nugaros, ištiesęs kojas ir rankas, juosmenį prispauskite prie žemės. Tempkitės!</p>  <p>Gulėdamas ant nugaros, rankomis pritraukite iš pradžių vieną kelį po to kitą prie pilvo. Kol vienas kelis pritrauktas, kita koja turi būti ištiesta.</p>  <p>Padėtis keturiomis, pakelkite dešinę ranką ir kairę koją..</p> <p>https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA Važiavimas dviračiu miške. Važiavimas dviračiu padeda pagerinti fizinę formą ir savijautą.</p>
2020-05-27	<p>Parengiamoji dalis: rytinės mankštos kompleksas</p> <p>Pagrindinė dalis: kojas stiprinantys pratimai.</p>	<p>15 min.</p> <p>20 min.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=p-7TSi_GIMY Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose.</p>  <p>Atsigulkite ant nugaros. Giliai įkvėpkite ir iškvėpkite.</p>  <p>Atsigulkite ant nugaros, kojas sulenkite per kelius.</p>  <p>Pakelkite dubenį nuo žemės ir įtempkite sėdmenis. Sugrįžkite į pradinę poziciją.</p>  <p>Atsigulkite ant nugaros, kojas sulenkite per kelius. Lėtai iškvėpkite ir kelkite viršutinę kūno dalį nuo pagrindo (juosmuo lieka prie pagrindo, rankas sunerkite už galvos, galvą laikykite tiesiai).</p> 

	<p>Baigiamojo dalis: Atsipalaidavimo pratimai</p>	<p>20 min.</p>	<p>Atsigulkite ant nugaros, juosmenį laikykite prispaustą prie pagrindo. Pakelkite ir ištieskite koją, sukamaisiais judesiais sukite pėdą per čiurnos sąnarį. Tą patį pratimą pakartokite kita koja.</p>  <p>Atsigulkite ant nugaros, juosmenį, nugarą ir pečius prispauskite prie žemės. Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma.</p>  <p>Kojas pakelkite ir laikykite prispaustas prie sienos. Nugarą ir pečius prispauskite prie žemės. Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma.</p>
<p>2020-05-28</p>	<p>Parengiamoji dalis: apšilimas: ėjimas, bėgimas vietoje.</p> <p>Pagrindinė dalis: Pratimai kojų darbui</p>	<p>15 min.</p> <p>20 min.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p>	<p>Paruošti kūną tolimesnei veiklai.</p> <p>Šuoliukai.</p>  <p>Pritūpimai. Kojos pečių plotyje.</p>  <p>Soniniai įtūpstai.</p>  <p>Platus pritūpimai.</p> 

	<p>Baigiamojo dalis: dozuotas vaikščiojimas lauke.</p> <p>Krepšinio varžybų stebėjimas ir analizavimas.</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>45 min.</p> <p>40 min.</p>	<p>Rekomenduojama miške.</p> <p>Pasirinkti norimas varžybas ir stebėti ir analizuoti savo pozicijos žaidėjo žaidimą.</p>
<p>2020-05-29</p>	<p>Parengiamoji dalis: apšilimas: ėjimas, bėgimas vietoje.</p> <p>Pagrindinė dalis: pratimai kojų darbui.</p> <p>Pagrindinė dalis: pratimai su lazda gerinti pilvo presą.</p>	<p>15 min.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2</p>	<p>Paruošti kūną tolimesnei veiklai.</p> <p>Pratimai pilvo presui ir sėdmenims.</p>  <p>Rieskis ir tieskis</p>   <p>Įsitaisyk, kaip parodyta nuotraukoje: rankos – už galvos, pečiai – pakelti, pilvo preso raumenys – įtempti, kojos – sulenktos ir pakeltos nuo grindų. Ant kulkšnių padėk lazda (jos, beje, reikės visiems pratimams atlikti – jei neturi specialios, tiks ir šepetio kotas). Kad lazda būtų lengviau išlaikyti, pėdas įtempk ir užriesk į viršų. 2. Tiesk kojas, bet visiškai ant žemės nenuleisk – tegul lieka pakeltos kelis centimetrus. Tai – vienas išsitiesimas.</p> <p>Šoninis siekis</p> 

		serijos 15 kartų. Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų. 20 min.	<p>Užmesk lazda ant pečių (žr. nuotr.), klaupkis ant kairio kelio, dešinė koja ištiesta į priekį. Lenkis dešinėn – lyg norėdamas lazda paliesti pėdą. 2. Grįžk į pradinę padėtį ir lenkis kairėn (veidas žvelgia į priekį), kad kairiuoju lazdos galu paliestum žemę. Tiesk dešinę koja už savęs, pirštai įtempti. Tai – vienas mostas.</p> <p>Beveik atsispaudimai</p>  <p>Įsitaisyk žemo starto pozicija, kaire pėda primink lazda. 2. Dešinę lazdos galą laikyk ant grindų, kairį kelk į viršų – drauge turi kilti ir kairė pėda. 3. Nuleisk lazda ant grindų, išsitiesk, lyg ketintum daryti atsispaudimų, kairę koja pakelk. Tai – vienas kilstelėjimas.</p> <p>Ėjimas rankomis</p>  <p>Pradinė padėtis – kojos pečių plotyje, rankos – prie šonų. Lenkis kol delnais paliesi grindis (jei nepavyks ištiestomis kojomis – sulenk jas šiek tiek per kelius). Tvirtai padėk delnus ant grindų ir paėjęk jais į priekį, kol kūnas sudarys apverstą V raidę (jogoje tai vadinama žemyn žiūrinčio šuns poza). Pabūk taip kelias sekundes, o tada paėjęk dar šiek tiek rankomis į priekį, leisk pilvą prie grindų ir pakelk viršutinę kūno dalį (tai „aukštin žiūrinčio šuns“ poza). Pabūk keletą sekundžių ir grįžk į apverstos V raidės pozą. Šias pozas kaitaliok tarpusavyje 1 minutę.</p>
--	--	---	---

Treneris

Algimantas Baranauskas