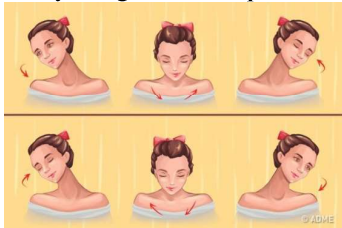




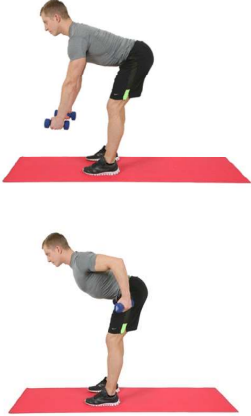






TVIRTINU  
Ūkvedys, vykdamas direktoriaus funkcijas





Gintaras Šikšnys





**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO KREPŠINIO BERNIUKŲ (GIM. 2008-2010 M.) PIRMŲ  
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, 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 kairę, 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.   Uždėkite ant galvos kairę ranką. Atsargiai lenkite galvą prie kairio peties – tiek, kiek išeis. Pabūkite tokioje



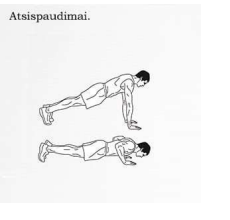

	<p>Pagrindinė dalis: bendro fizinio parengimo pratimai.</p>	<p>Kartokite tai 7-10 kartus.</p> <p>20 min.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p>	<p>padėtyje 20-30 sekundžių. Pakartokite pratimą su kita ranka ir į kitą pusę.</p>  <p>Pamasažuokite sprandą 3-5 minutes. Tai sumažins skausmingus pojūčius kaklo sirtyje.</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, 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 prispauti jas prie liemens ir sujungti mentes. Pabūkite tokioje padėtyje 1-2 sekundes, neatpalaiduodami nugaros raumenų. Grįžkite į pradinę padėtį. <a href="https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA">https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA</a></p>
--	---	--	--

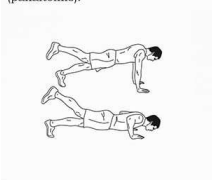
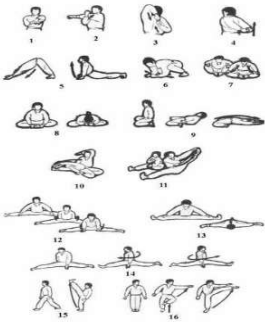




	<p>Pratimai su kamuoliu</p> <p>Baigiamojo dalis</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>20 min.</p> <p>15-20 min.</p>	 <p>JOGA – jogos pozos ir judesiai, pagrindiniai atsipalaidavimo būdai, kvėpavimo pratimai ir galimybė per kūną prisiliesti prie dvasios.</p> <p>Važiavimas dviračiu miške. Važiavimas dviračiu padeda pagerinti fizinę formą ir savijautą</p>
<p>2020-05-12</p>	<p>Parengiamoji dalis:</p> <p>Rytinės mankštos kompleksas</p> <p>Pagrindinė dalis: „Katė ir kupranugaris“</p>	<p>15 min.</p> <p>20 min. Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=p-7TSi_GIMY">https://www.youtube.com/watch?v=p-7TSi_GIMY</a></p>  <p>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.</p> <p>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:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Eg6M42FgDF4">https://www.youtube.com/watch?v=Eg6M42FgDF4</a></p>  <p>Atsistokite keturpėščias. 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</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>sekundes, po to išrieskite nugarą į viršų ir vėl sustinkite 5 sek.</p>  <p>atsistokite keturpėsčias, įsiremkite, rankos tiesios, delnai ties pečiais, nugaros ir pilvo raumenys įtempti, ištieskite į priekį kairią ranką ir tuo pačiu metu pakelkite dešinę 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.</p> <p><a href="https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA">https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA</a></p>  <p>Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma.</p>
2020-05-13	<p>Parengiamoji dalis: rytinės mankštos video.</p> <p>Pagrindinė dalis: pratimai stiprinantys kojų ir rankų raumenis.</p>	<p>15 min.</p> <p>20 min. Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=p-7TSi_GIMY">https://www.youtube.com/watch?v=p-7TSi_GIMY</a> 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>Atsigulkite ant nugaros, rankos ištiesios palei šonus. Giliai įkvėpkite ir pirma pradėkite kelti pečius ir galvą, o po to kelkite (tai tas pats gilus įkvėpimas) tiesias kojas statmenai grindims.</p>






	<p>Baigiamojo dalis: atsipalaidavimui.</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>20 min.</p>	<p>Užfiksukite 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. Užfiksukite 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 padėti keletui sekundžių užfiksukite ir su iškvėpimu lėtai grįžkite į pradinę padėtį.</p>  <p>Pirmuosius pratimų rezultatus pajausite labai greitai: sustiprės raumenys, tapsite lankstesni ir judresni.</p>
<p>2020-05-14</p>	<p>Parengiamoji dalis: rytinės mankštos video.</p> <p>Pagrindinė dalis: pratimai stiprinantys nugarą su guma</p>	<p>15 min.</p> <p>20 min.</p>	<p>Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw">https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw</a></p> <p>Pratimas liemeniui, klubams ir sėdmenims:</p> 






		<p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</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>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p>Atsigulkite ant pilvo, rankos atremtos alkūnėmis ir dilbiais į grindis, galva pakelta. Kelkite paeiliui po vieną sulenktą koją aukštyn.</p> <p>Pratimas vidinei klubų daliai</p> 
		<p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</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> 
		<p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p>Atsistokite tiesiai, rankos ant liemens. Tiesią koją kelkite aukštyn atgal, kiek galėdama aukščiau, nesulenkiant kelio. Šis pratimas, be to, gerina ir koordinaciją.</p>   <p>Pagrindiniai atsipalaidavimo būdai.</p>

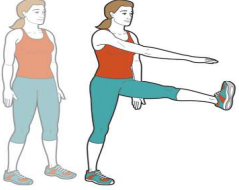
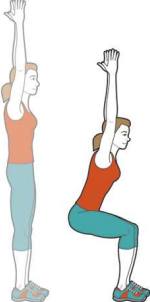

	Baigiamojo dalis: atsipalaidavimui.	15-20 min.	
2020-05-15	Parengiamoji dalis: pagerink savo šuoliuką ir sustiprink kojas.  Pagrindinė dalis: atsispaudimai (krūtinei ir rankoms)	15 min  20 min. Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.  Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.  Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.  Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.	Rekomenduojame daryti sporto aikštyne <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GrpkuIEGxq4&amp;t=3s">https://www.youtube.com/watch?v=GrpkuIEGxq4&amp;t=3s</a>   <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>

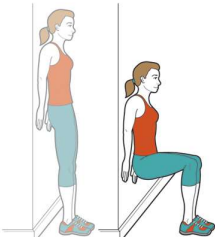

	<p>Baigiamojo dalis: Atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 10 kartų.</p> <p>20 min.</p>	<p>Atsispaudimai, pakėlus vieną koją (pakaitomis).</p>  
<p>2020-05-18</p>	<p>Parengiamoji dalis. Apšilimas: parengiamieji pratimai, ėjimas, bėgimas vietoje.</p> <p>Pagrindinė dalis: Pratimai kojų darbui</p>	<p>15 min</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>Paruošti kūną tolimesnei veiklai.</p>  <p>Atsigulkite ant nugaros, sulenkite kelius, pėdos – ant grindų.</p> <p>Sėdmenų raumenų tempimas</p>  <p>Nugaros tempimas</p>  




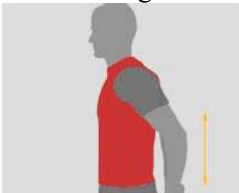








	Krepšinio varžybų stebėjimas ir analizavimas.	30 min.	Pasirinkti norimas varžybas ir stebėti ir analizuoti savo pozicijos žaidėjo žaidimą.
	Baigiamojo dalis. Dozuotas vaikščiojimas lauke.	40 min.	Rekomenduojama miške.
2020-05-19	Parengiamoji dalis. Parengiamieji pratimai, ėjimas, bėgimas vietoje.	15 min.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=p-7TSi_GIMY">https://www.youtube.com/watch?v=p-7TSi_GIMY</a>
	Pagrindinė dalis. Pratimai stiprinantys rankų raumenis.	20 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.
		Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.	<p>Atsispaudimai tricepsui. Alkūnės prie kūno.</p> 
		Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.	<p>Atsispaudimai nuo aukštesnio paviršiaus.</p> 
		Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.	<p>Pasikėlimas ant vienos rankos.</p> 
		Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.	<p>Bicepso ištempimas.</p> 
		Pratimą atlikti 2	<p>Pasikėlimas ant vienos rankos - kita ranka liečiant savo petį.</p> 

	<p>Pratimai su kamuoliu.</p> <p>Baigiamojo dalis: Atsipalaidavimui.</p>	<p>serijos 20 kartų.</p> <p>20 min.</p> <p>30 min.</p>	<p><a href="https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA">https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA</a></p> <p>Šiaurietiškas ėjimas su lazdomis miške, padeda pagerinti fizinę formą ir savijautą.</p>
<p>2020-05-20</p>	<p>Parengiamoji dalis: Rytinės mankštos video</p> <p>Pagrindinė dalis: Pratimai stiprinantys presą.</p>	<p>15 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 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p>	<p>Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw">https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw</a></p> <p>Kojų kėlimas.</p>  <p>Kulno palietimas.</p>  <p>Susirietimas su posūkiomis.</p>  <p>"Plank" - kelį sulenkiant 90 laipsniu kampu pakaitomis.</p>  <p>Susirietimas su posūkiomis.</p> 

	Pratimai su kamuoliu Baigiamoji dalis.  Atsipalaidavimui.	20 min.	<a href="https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA">https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA</a>  Šiaurietiškas ėjimas su lazdomis miške, padeda pagerinti fizinę formą ir savijautą.
2020-05-21	Parengiamoji dalis. Rytinės mankštos  Pagrindinė dalis. Pratimai skirti kojoms ir nugarai.	Parengiamoji dalis:  Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.  Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.  Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.	Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose. Spyriai atsistojus:   Šis apšilimo pratimas suteiks stiprų, dinamišką mankštos startą. Spyriai padės išsijudinti, kraujas ims cirkuliuoti sparčiau.  Greiti pritūpimai:   Pritūpimai – geriausias pratimas treniruoti sėdmens raumenis, šlaunis ir kojas. O jei tūpdamas kelsi rankas į viršų – treniruosi pečių juostą, rankas ir viršutinę nugaros dalį.  Keliai aukštyn:   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

	<p>Baigiamojo dalis: Atsipalaidavimui.</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>20 min.</p>	<p>prieš save. Taip kaitaliodamas kelius ir rankas atlik pratimą 30 sekundžių.</p> <p>Sėdėsena prie sienos:</p>  <p>Atsistok prie sienos tiesiai, įtrauk pilvą. Nugarą priglausk prie sienos ir, slinkdamas siena žemyn, mažais žingsniukais eik į priekį, kol tavo šlaunys taps statmenos tavo kūnui. Pabūk tokioje padėtyje 1 minutę (arba tiek ilgai, kiek ištveri). Visa nugara pratimo metu turi likti „priklijuota“ 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. Pabūk taip kelias sekundes, o tada paėjęk dar šiek tiek rankomis į priekį, leisk pilvą prie grindų ir pakelk viršutinę kūno dalį. Pabūk keletą sekundžių ir grįžk į apverstos V raidės pozą.</p>
--	--	---	---



2020-05-22	<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>Kartokite 3-5 kartus.</p> <p>Kartokite tai 7-10 kartų.</p> <p>Kartokite tai 7-10 kartų.</p> <p>Kartokite tai 7-10 kartų.</p>	<p>Atlikdami pratimus kiekvieną rytą. Paruošite raumenis. Prieš pradėdami, atsisėskite taip, kad nugarą niekur nesiremtų. Klubų ir kelių sąnarius pakreipkite 90 laipsnių kampu, o smakrą šiek tiek pritraukite.</p> <p>Taisyklinga būseną, pradedant 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</p>
------------	--	---	--

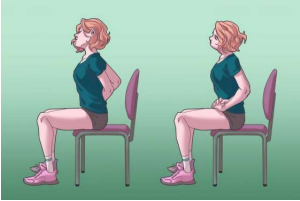


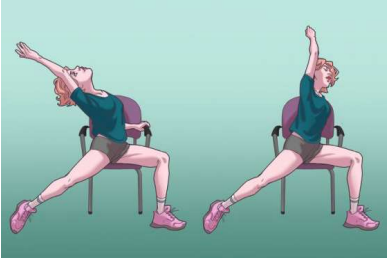
	<p>Pratimai su kamuoliu.</p> <p>Baigiamojo dalis:</p>	<p>Kartokite tai 7-10 kartų.</p> <p>20 min.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>20min.</p> <p>30 min</p>	<p>peties, o po to prie kairiojo.</p> <p>c) palenkite galvą į priekį;</p> <p>d) pasukite galvą 45 laipsnių kampu ir prispauskite smakrą prie krūtinės ląstos vienoje pusėje, o paskui kitoje. Jeigu atlikdami pratimus pajusite skausmą, nedelsiant juos nutraukite.</p> <p>Nugaros raumenų tempimo ir stiprinimo pratimai:</p>  <p>Atsigulkite ant grindų, pakelkite ir padėkite kojas 90° kampu:</p> <p>a) įkvėpkite per nosį (pilvas išsipučia);</p> <p>b) iškvėpkite (pilvas suplokštėja);</p> <p>c) Tęskite gilų kvėpavimą.</p>  <p>Gulėkite ant nugaros, ištiesęs kojas ir rankas, juosmens dalį 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><a href="https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA">https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA</a></p> <p>Važiavimas dviračiu miške. Važiavimas dviračiu padeda pagerinti fizinę formą ir savijautą.</p>
<p>2020-05-25</p>	<p>Parengiamoji dalis: Rytinės mankštos video.</p> <p>Pagrindinė dalis. Pratimai lavinantys jėga</p>	<p>15 min.</p> <p>20 min.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p>Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw">https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw</a></p> <p>Atsispaudimai nuo sienos.</p> 

Nuorašas tikras






"Plank" - kelį sulenkiant 90 laipsnių kampu pakaitomis.














		Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.	<a href="https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA">https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA</a>
		Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.	 <p>Atsigulkite ant nugaros, juosmenį, nugarą ir pečius prispauskite prie žemės. Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma.</p>
		Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų	 <p>Kojas pakelkite ir laikykite prispaustas prie sienos. Nugarą ir pečius prispauskite prie žemės. Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma.</p>
		Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.	
		Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.	
	Pratimai su kamuoliu Baigiamojo dalis: Atsipalaidavimo pratimai.	20 min. 15 min.	



2020-05-26	<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 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. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw">https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw</a></p> <p>Palankstykite galvą į šonus.</p>  <p>Pasilenkimai:</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>Dešinė ranka išsikibkite 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</p>
------------	---	---	--



	Baigiamojo dalis. Atsipalaidavimui.	15-20 min.	pradinę padėtį, tempkite šoną ir ištiestą ranką į viršų. Pakartokite pratimą kitai pusei.  Atpalaiduojanti vaiko poza ant kėdės  
2020-05-27	Parengiamoji dalis. Apšilimas: ėjimas, bėgimas vietoje.  Pagrindinė dalis: pratimai kojų darbui	15 min.  20 min.  Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.  Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.  Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.  Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.  45 min.	Paruošti kūną tolimesnei veiklai.  Šuoliukai.   Pritūpimai. Kojos pečių plotyje.   Soniai įtūpimai.   Platus pritūpimai.   Rekomenduojama miške.  Pasirinkti norimas varžybas ir stebėti ir

	Krepšinio varžybų stebėjimas ir analizavimas.	40 min.	analizuoti savo pozicijos žaidėjo žaidimą.
2020-05-28	<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 serijos 15 kartų.</p>	<p>Paruošti kūną tolimesnei veiklai.</p> <p>Pratimai pilvo presui ir užpakaliukui</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>  <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>Baigiamojo dalis: Atsipalaidavimo pratimai</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>20 min.</p>	<p>Beveik atsispaudimai:</p>  <p>Įsitaisyk žemo starto pozicija, kaire pėda primink lazda. 2. Dešinį 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 koją pakelk. Tai – vienas kilstelėjimas.</p> <p>Ėjimas rankomis.</p>  <p>Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma.</p>
2020-05-29	<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><a href="https://www.youtube.com/watch?v=p-7TSi_GIMY">https://www.youtube.com/watch?v=p-7TSi_GIMY</a></p> <p>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> 

	Baigiamojo dalis: atsipalaidavimo pratimai	Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.  20 min.	<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>
--	---	--	---

Treneris

Algimantas Baranauskas