

TVIRTINU
Ūkvedys, vykdamas direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO LENGVOSIOS ATLETIKOS (GIM. 2003-2005 M.) ANTRŲ
METŲ MEISTRISKUMO TOBULINIMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO
PLANAS**

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
05.11	Krosas BFP Daugiašuoliai į kalniuką	4-10km. 40min. 8 kartai	statiniai pratimai : liemeniui, nugarai, presui ir pečių juostai. Kairę ir dešinę po 2kartus, dviem kojom 4 kartai
05.12	Krosas BFP Įtūpstai į kalniuką Daugiašuoliai į kalniuką	5-10km 40min 4x15m 8kartai	Vidutinis 1km įveikimo tempas pagal sportinį meistriskumą Statiniai pratimai: liemeniui, nugarai, presui, pečių juostai 3x 30sek. Kairę ir dešinę po 2kartus, dviem kojom 4 kartai
05.13	Apšilimas Spec. Ėjimo pratimai Atkarpos Atsipalaidavimas Lankstumo pratimai	2km 4-6x 500m 2km 20min	Vidutinis 500m įveikimo tempas pagal sportinį meistriskumą Kiekvieną pratimą atlikti 2kartus po 15-20sek.
05.14.	Apšilimas Spec. Ėjimo pratimai į kalniuką Atsipalaidavimas BFP Lankstumo ir tempimo pratimai	4-6km 15kartų 3km 25min 15min	 3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pėdai Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 15-20s.
05.15	Sp. Ėjimas arba bėgimas Spec. Ėjimo pratimai į kalniuką Lankstumo ir tempimo pratimai	4-10km 5.30-6.40min 10kartų 30min	Vidutinis 1km įveikimo tempas pagal sportinį meistriskumą Kiekvieną pratimą atlikti 3kartus po 25-30sek.
05.16	Sp. Ėjimas BFP 40min : Lankstumo pratimai	6-15km 40min 20min	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pėdai Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 15-20s.

15.18	Apšilimas Spec. Ėjimo pratimai Tempins ėjimas Atsipalaidavimas BFP	2km 20min 3-5km 2km 30min	Vidutinis distancijos įveikimo tempas pagal sportinį meistriškumą 3x pilvo presui, 3x nugarai
05.19	Sp. Ėjimas arba krosas Spec. Ėjimo pratimai į kalniuką BFP	6-10km 10 kartų 40min	3x keturgalviams, 3x dvigalviams, 3x blauzdoms, 3x pėdoms
05.20	Krosas BFP Daugiašuoliai į kalniuką	6-10km 40min 10 kartų	Statiniai pratimai: liemeniui, nugarai, presui, pečių juostai 3x 30sek. Kairę ir dešinę po 3 kartus, dviem kojom 4 kartai
05.21	Apšilimas Spec. Ėjimo pratimai į kalniuką Atsipalaidavimas BFP	6-3km 10kartų 3km 40min	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pėdai Kiekvieną pratimą atlikti 30s.
05.22	Sp. Ėjimas BFP Lankstumo pratimai	6-15km 40min 20min	2x pilvo presui, 2x nugarai, 2x pėdai Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 15-20s.
05.23	Sp. Ėjimas BFP 40min : Lankstumo pratimai	6-15km 40min 20min	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pėdai Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 15-20s.
05.25	Sp. Ėjimas arba bėgimas Spec. Ėjimo pratimai į kalniuką Lankstumo ir tempimo pratimai	4-10km 5.30-6.40min 10kartų 30min	Vidutinis 1km įveikimo tempas pagal sportinį meistriškumą Kiekvieną pratimą atlikti 3kartus po 25-30sek.
05.26	Krosas BFP Įtūpstai į kalniuką Daugiašuoliai į kalniuką	5-10km 40min 4x15m 8kartai	Vidutinis 1km įveikimo tempas pagal sportinį meistriškumą Statiniai pratimai: liemeniui, nugarai, presui, pečių juostai 3x 30sek. Kairę ir dešinę po 2kartus, dviem kojom 4 kartai
05.27	Apšilimas Spec. Ėjimo pratimai Atkarpos Atsipalaidavimas Lankstumo pratimai	2km 4-6x 500m 2km 20min	Vidutinis 500m įveikimo tempas pagal sportinį meistriškumą Kiekvieną pratimą atlikti 2kartus po 15-20sek.
05.28	Apšilimas Spec. Ėjimo pratimai į kalniuką Atsipalaidavimas BFP Lankstumo ir tempimo	4-6km 15kartų 3km 25min 15min	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pėdai Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 15-20s.

	pratimai		
05.29	Krosas BFP Daugiašuoliai į kalniuką	4-10km. 40min. 8 kartai	statiniai pratimai : liemeniui, nugarai, presui ir pečių juostai. Kairę ir dešinę po 2kartus, dviem kojom 4 kartai
05.30	Sp. Ėjimas BFP 40min : Lankstumo pratimai	6-15km 40min 20min	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pėdai Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 15-20s.
05.31	Poilsis		

Treneris

Kęstutis Jezepčikas