

TVIRTINU
Ūkvedys, vykdamasis direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO LENGVOSIOS ATLETIKOS (GIM. 2006-2008 M.) PIRMŲ
METŲ PRADINIO RENGIMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS**

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
05.11	Apšilimas Į kalniuką spec. ėjimo pratimai Atsipalaidavimas BFP Lankstumo ir tempimo pratimai	2-4km 10 kartų 1km 20min 10min.	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pėdai Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 15-20s.
05.12	Krosas BFP Įtūpstai į kalniuką Daugiašuoliai į kalniuką	3-6km. 30min. 3x15metrų 6 kartai	Vidutinis 1km įveikimo tempas pagal sportininko meistriškumą. statiniai pratimai : liemeniui, nugarai, presui ir pečių juostai. Rankas laikom prie krūtinės Kairę ir dešinę po 1kartus, dviem kojom 4 kartai
05.13	Apšilimas Spec. Ėjimo pratimai Atkarpos Atsipalaidavimas Lankstumo pratimai	1km 2x500m. 1km. 20min.	Vidutinis 500m. įveikimo tempas pagal sportinį meistriškumą. Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 15-20s.
05.14.	Sp. Ėjimas arba bėgimas BFP Lankstumo pratimai Lankstumo ir tempimo pratimai	3-5km 20min 20min 30min	2x pilvo presui, 2x nugarai, 2x pėdai Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 25-30s. Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 15-20s
05.15	Sp. Ėjimas BFP 40min : Lankstumo pratimai	3-6km 20min 20min	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pėdai 3x rankom Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 25-30s.
05.18	Sp. Ėjimas Spec. ėjimo pratimai į kalniuką Lankstumo ir tempimo	4-6km 6.20-7.40 min. 8 kartų 20min.	Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po

	pratimai		25-30s.
05.19	Apšilimas Spec. Ėjimo pratimai Tempinis ėjimas Atsipalaidavimas 2km BFP	2km 20min 1-2km 2km 20min	Vidutinis distancijos įveikimo tempas pagal sportinį meistriškumą 3x pilvo presui, 3x nugarai
05.20	Sp. Ėjimas arba krosas Į kalniuką spec. Ėjimo pratimai. BFP	3-5km 8 kartų 20min.	2x keturgalviams, 2x dvigalviams, 2x blauzdoms, 2x pėdoms
05.21	Krosas BFP Daugiašuočiai į kalniuką	3-5km. 20min. 6 kartai	statiniai pratimai : liemeniui, nugarai, presui ir pečių juostai po 30s. Kairę ir dešinę po 1kartus, dviem kojom 4 kartai
05.22	Apšilimas Į kalniuką spec. ėjimo pratimai Atsiplaidavimas BFP	2km 10 kartų 1km 30min.	2x pilvo presui, 2x nugarai, 2x pėdai Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 15-20s.
05.23	Poilsis		
05.24	Poilsis		
05.25	Sp. Ėjimas arba bėgimas BFP Lankstumo pratimai Lankstumo ir tempimo pratimai	3-5km 20min 20min 30min	2x pilvo presui, 2x nugarai, 2x pėdai viena pratimą atlikti du kartus po 25-30s. Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 15-20s
05.26	Krosas BFP Įtūpstai į kalniuką Daugiašuočiai į kalniuką	3-6km. 30min. 3x15metrų 6 kartai	Vidutinis 1km įveikimo tempas pagal sportininko meistriškumą. statiniai pratimai : liemeniui, nugarai, presui ir pečių juostai. Rankas laikom prie krūtinės Kairę ir dešinę po 1kartus, dviem kojom 4 kartai
05.27	Apšilimas Spec. Ėjimo pratimai Atkarpos Atsipalaidavimas Lankstumo pratimai	1km 2x500m. 1km. 20min.	Vidutinis 500m. įveikimo tempas pagal sportinį meistriškumą. Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 15-20s.

05.28	Apšilimas Į kalniuką spec. ėjimo pratimai Atsiplaidavimas BFP Lankstumo ir tempimo pratimai	2-4km 10 kartų 1km 20min 10min.	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pėdai Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 15-20s.
05.29	Sp. Ėjimas BFP 40min : Lankstumo pratimai	3-6km 20min 20min	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pėdai 3x rankom Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 25-30s.

Treneris

Kęstutis Ježepčikas