

TVIRTINU

Ūkvedys, vykdomas direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO RANKINIO MERGAIČIŲ (GIM. 2001-2003 M.)  
TREČIŲ METŲ MEISTRISKUMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS**

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
2020 05 11d. (pirmadienis)	<p>I. Parengiamoji dalis</p> <ul style="list-style-type: none"><li>1. Apšilimas</li><li>1.1. Ėjimas</li><li>1.2. Bėgimas</li><li>- aukštai keliant kelius</li><li>- atgal metant kojas „kulnais“ siekti sėdmenis</li><li>- tiesiai metant kojas pirmyn</li><li>- tiesias kojas metame atgal</li><li>- pristatomu žingsniu bėgimas šonu (viena kita puse)</li><li>- ėjtūpstai</li></ul> <p>2. Pratimai vietoje</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- pr.p. stovima rankos palei šonus galvos sukimas į vieną ir kitą pusę</li><li>- pr.p. kojos pečių plotyje sukti rankas tiesias per pečius pirmyn ir atgal</li><li>- pr.p. kojos plačiau rankos palei šonus</li></ul> <p>Vienas keliame vieną ranką aukštyn</p> <p>Du lenkiamės į priešingą pusę per liemenį. Tas pats į kitą pusę.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- pr.p. sulenkta viena koja per kelį sukti per klubo sąnarį pirmyn ir atgal</li><li>- pr.p. rankos ant kelių, sukti kelius į vieną ir į kitą pusę</li><li>- pakeliame vieną tiesią koją ir sukame čiurną. Vieną po to kitą koją.</li></ul> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <ul style="list-style-type: none"><li>1. Pritūpimai</li><li>2.1. Pritūpimai viena koja ant kėdės</li><li>2. Ėjtūpstai į priekį su rotacija</li></ul>	10min.	<p>Įprasta mankšta, ką pastoviai darydavome per treniruotės.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ieFJFpKx8PI&amp;fbclid=IwAR3e5fQLOATVjta1XmaXL0paXR3taKe8EYN5e_QOiuF-8m99xtPG4bQTzgM">https://www.youtube.com/watch?v=ieFJFpKx8PI&amp;fbclid=IwAR3e5fQLOATVjta1XmaXL0paXR3taKe8EYN5e_QOiuF-8m99xtPG4bQTzgM</a></p> <p>Treniruotė namuose su Tornado KM fizinio rengimo treneriu Pauliumi (youtube žiūrėti)</p>

	<p>3.Užlipimas ant kėdės</p> <p>4.Dubens kėlimas</p> <p>5.Tiltelio laikymas</p> <p>6.“Kavos stalelis“</p> <p>III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai</p>	<p>3x10k.kiekvienai kojai</p> <p>3x10k. 30sek. 2x10k.</p> <p>10min.</p>	<p>Įprasti tempimo pratimai, kuriuos darome per treniruotę</p> <p>Treniruotė vaikams: tempimo pratimai</p>
2020 05 12d. (antradienis)	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>1.Apšilimas</p> <p>1.1.Ėjimas</p> <p>1.2.Bėgimas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aukštai keliant kelius</li> <li>-atgal metant kojas ,kulnais siekti sėdmenis</li> <li>-tiesiai metant kojas pirmyn</li> <li>-tiesias kojas metame atgal</li> <li>-pristatomu žingsniu bėgimas šonu(viena kita puse)</li> <li>-įtūpstai</li> </ul> <p>2.Pratimai vietoje</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-pr.p. stovima rankos palei šonus galvos sukimas į vieną į kitą pusę</li> <li>-pr.p. kojos pečių plotyje sukti rankas tiesias per pečius pirmyn ir atgal</li> <li>-pr.p. kojos plačiau rankos palei šonus</li> </ul> <p>Vienas keliame vieną ranką aukštyn</p> <p>Du lenkiamės į priešingą pusę per liemenį. Tas pats į kitą pusę.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-pr.p. sulenkta viena koja per kelį sukti per klubo sąnarį pirmyn ir atgal</li> <li>-pr.p. rankos ant kelių, sukti kelius į vieną ir į kitą pusę</li> <li>-pakeliame vieną tiesę koją ir sukame per čiurną. Vieną po to kitą koją.</li> </ul> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1.Pratimai pilvo presui</p> <p>1.1.Prt.“miręs vabalas“ su kamuoliu</p> <p>1.2.priešinga ranka ,priešinga koja</p> <p>2.Lenta su nusileidimu</p> <p>2.1.Šoninė lenta</p>	<p>10min.</p> <p>3x8k.</p> <p>3x10k. 2x7sek. 2x10sek.</p>	<p>Įprasta mankšta ,ką pastoviai darydavome per treniruotės.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ieFJFpKx8PI&amp;fbclid=IwAR3e5fQLOATVjta1XmaXL0paXR3taKe8EYN5e_QOiuF-8m99xtPG4bQTzgm">https://www.youtube.com/watch?v=ieFJFpKx8PI&amp;fbclid=IwAR3e5fQLOATVjta1XmaXL0paXR3taKe8EYN5e_QOiuF-8m99xtPG4bQTzgm</a></p> <p>Po kiekvienos serijos daryti 10 sek .pauzę</p>



	<p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1. Atsispaudimai</p> <p>2. Įtūpstai keičiant kojas</p> <p>3. Rankų kėlimas į viršų</p> <p>4. Tiesių kojų nuleidimas</p> <p>5. "Lipimas į sieną"</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Tempimo pratimai</p>	<p>3x5k.</p> <p>1x20sek.</p> <p>3x10k.</p> <p>3x6k.</p> <p>30sek.</p> <p>10min.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExbzuDCfQbA">e7jxUao&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExbzuDCfQbA</a></p> <p>2. Įtūpstus atliekame darant žingsnį į priekį.</p> <p>3. Gulime ant pilvo, rankos ištiestos į priekį, rankose laikome rankšluostį įtemta, keliame aukštyn rankas tiesias ir grįžtame į pr. padėtį.</p> <p>4. Gulime ant nugaros, rankos palei šonus, keliame tiesias kojas ir nuleidžiame.</p> <p>5. Atsiremiamė rankomis į sieną ir bėgame kelius keldami aukštyn vietoje.</p>
2020 05 18d. (pirmadienis)	<p>I. Parengiamoji dalis</p> <p>Apšilimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1. "Lipimas į sieną"</p> <p>2. "Kėdutė"</p> <p>2.1. pakaitomis keliame kojų kulnis nuo grindų</p> <p>2.2. pakaitomis tiesiame ir keliame vieną koją po to kitą.</p> <p>3. "Lenta"</p> <p>3.1. paliečiame viena ranka vieną petį, po to kita ranka kitą petį</p> <p>3.2. pakeliame tiesią koją nuo grindų ir paliečiame kitos kojos kulną.</p> <p>4. Įtūpstai su rotacija atgal.</p> <p>5. Pakėlus tiesią koją nuo grindų, rankos pirmyn, sėstis ant kėdės</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Tempimo pratimai</p>	<p>10min.</p> <p>20sek.</p> <p>20sek.</p> <p>20sek.</p> <p>20sek.</p> <p>Viena koja 2 k. ir kita koja 2 k.</p> <p>10min.</p>	<p>Darome įprastą pramankštą</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExbzuDCfQbA">https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExbzuDCfQbA</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ieFJFpKx8PI&amp;fbclid=IwAR0BsTFWkDjHP-1g0tyPgRFuBAFpz-K7MvxZ8uV71b4q9SpH5_rNFFxw1EQ">  #ОставайтесьДомаhttps://www.youtube.com/watch?v=ieFJFpKx8PI&amp;fbclid=IwAR0BsTFWkDjHP-1g0tyPgRFuBAFpz-K7MvxZ8uV71b4q9SpH5_rNFFxw1EQ</a></p> <p>2. Remiamės pečiais į sieną, kojos sulenktos per kelius 90 laipsnių kampų.</p> <p>Lentą laikome kūną ant rankų ir pirštų galų</p> <p>Žiūrėti ankstesnius treniruočių planus</p>
2020 05 19d. (antradienis)	<p>I. Parengiamoji dalis</p> <p>Apšilimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1. Spec. lengvosios atletikos pratimai:</p> <p>- bėgame aukštai keliant kelius</p> <p>- metant atgal kojas</p> <p>- tiesias kojas pirmyn</p> <p>- pristatomu žingsniu pašokant aukštyn.</p> <p>2. Pagreitėjimai</p> <p>- iš aukšto starto</p> <p>- iš žemo starto</p> <p>3. Stabilizacijos pratimai</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Tempimo pratimai</p>	<p>10min.</p> <p>1x2k.</p> <p>3pagreitėjimai</p> <p>3pagreitėjimai</p> <p>8min.</p> <p>10min.</p>	<p>Įprastas apšilimas</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExbzuDCfQbA">https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExbzuDCfQbA</a></p> <p>Šią treniruotę nenusižengiant karantino sąlygoms galima atlikti lauke, stadione.</p> <p>Nusistatyti atstumą nuo kur iki kur bėgti. Atstumas turėtų būti 20m.</p> <p>Atliekant stabilizacijos pratimus, žiūrėti į ankstesnius treniruočių planus (vaizdinę medžiagą)</p>
2020 05 20d. (trečiadienis)	<p>I. Parengiamoji dalis</p> <p>1. Apšilimas</p> <p>1.1. Ėjimas</p> <p>1.2. Bėgimas</p>	<p>10 min.</p>	<p>Galima atlikti namie ir lauke (laikantis karantino reikalavimų)</p>

<p>- aukštai keliant kelius -atgal metant kojas ,kulnais siekti sėdmenis -tiesiai metant kojas pirmyn -tiesias kojas metame atgal -pristatomu žingsniu bėgimas šonu(viena kita puse) -įtūpstai 2. Pratimai vietoje -pr.p. stovima rankos palei šonus galvos sukimas į vieną į- pr.p. kojos pečių plotyje sukti rankas tiesias per pečius pirmyn ir atgal -pr.p. kojos plačiau rankos palei šonus Vienas keliame vieną ranką aukštyn Du lenkiamės į priešingą pusę per liemenį. Tas pats į kitą pusę. -pr.p. sulenkta viena koja per kelį sukti per klubo sąnarį pirmyn ir atgal -pr.p. rankos ant kelių, sukti kelius į vieną ir į kitą pusę -pakeliame vieną tiesę koją ir sukame per čiurną. Vieną po to kitą koją. II. Pagrindinė dalis 1. Stabilizacijos pratimai: -išlaikyti pusiausvyrą stovint ant vienos sulenktos per kelį kojos ,kita koja tiesi atgal ,rankos į šalis -stovime prie sienos veidu, nuo sienos truputį toliau, delnu paliečiame sieną, ranka sulinksta per alkūnę, atliekame atsispaudimą. 2. Pr.p. remiamės į grindis rankomis ir padais, o sėdmenys pakelti. Priešinga ranka paliesti –pakelti priešinga koją. 3. Judėjimas į šonus. Pr.p. kojos sulenktos per kelius, trys žingsniai į vieną pusę po to į kitą. 4. Pr.p. rankininko stovėseną, šuoliukas pirmyn abiem kojomis, kojos sulenktos per kelius ir po šuoliuko 3 žingsniais grįžtame atgal.</p>	<p>25sek.</p> <p>25sek.</p> <p>25sek.</p> <p>25sek.</p> <p>25sek.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=MUEIbTnZusc">https://www.youtube.com/watch?v=MUEIbTnZusc</a></p> <p>Pakaitomis keičiame rankas</p> <p>Stovime rankininko stovėseną</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=MUEIbTnZusc&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR1Mclln28VjhvMYSn-">https://www.youtube.com/watch?v=MUEIbTnZusc&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR1Mclln28VjhvMYSn-</a></p>
---	---	---



(pirmadienis)	<p>Apšilimas Spec. lengvosios atletikos pratimai 1.Bėgimas aukštai keliant kelius 2.Bėgimas metant sulenktas kojas atgal per kelius 3.Bėgimas metant tiesias kojas pirmyn 4.Bėgimas metant tiesias kojas atgal 5.Bėgimas pristatomu žingsniu 6.Bėgimas kryžminiu žingsniu 7.Pagreitėjimai: -trumpi pagreitėjimai, staigiai sustojant -pagreitėjimas veidu ir po to nugara. II. Pagrindinė dalis 1.Greitosios kojelės(pratimas atliekamas viename kvadrato) 2.Stalas-lenta ant tiesių rankų ir pirštų galų laikomės ,šalia kamuoliukai, kuriuos perkeliame nuo vienos rankos, po to prie kitos. 3.Sėdint,kojos sulenktos per kelius ir pakelti ,kamuoliukų perkėlimas iš vienos pusės į kitą. 4.Viskas tas pats kaip 3 prt, tik kojos tiesios pakeltos, su kamuoliukais piešiame ratukus aplink kojas. III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai</p>	<p>25k. 10k. 10k. 10k. 10min.</p>	<p>reikalavimų)</p> <p><a href="https://www.facebook.com/Basquet7Ganador/videos/1160187400995618/UzpfSTEWMDAwMDkzNDY5Njk2NjpWSzoyNzIwNzlyMjc3Mzg3MTY3/">www.facebook.com/Basquet7Ganador/videos/1160187400995618/UzpfSTEWMDAwMDkzNDY5Njk2NjpWSzoyNzIwNzlyMjc3Mzg3MTY3/</a> galima kvadratą pasidaryti pasinaudojus lipnia juosta. Galima naudoti buteliukus mineralinio vandens.</p>
2020 05 26d. (antradienis)	<p>I.Parengiamoji dalis Apšilimas II. Pagrindinė dalis 1.Pr.p.gulime ant pilvo, atsispaudimai atsikelti ir vėl gultis 2.Pr.p.gulime ant nugaros, kojos sulenktos per kelius ir pakeltos, keliame dubenį ir vieną sulenktą koją 3.Po stalu pakišame kojas, gulime ant nugaros, rankomis užsikabiname už stalo krašto ,darome prisitraukimus 4.Nugara esame prie kėdės, kojos sulenktos per kelius ,remiamės rankomis darome atsispaudimus III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai</p>	<p>10min. 12k. 5k.viena koja po to kita 2x5k. 2x6k. 10min.</p>	<p>Įprastas apšilimas. Žiūrėti į ankstesnius treniruočių planus</p> <p>Pasinaudojame ne aukštu stalu, kad lengvai tilptų kojos po stalu.</p>
2020 05 27d. (trečiadienis)	<p>I.Parengiamoji dalis Apšilimo pratimai II. Pagrindinė dalis 1.Tempimo pratimai 2.Krosas III. Baigiamoji dalis</p>	<p>10min. 10min. 30min.</p>	<p>Įprasti apšilimo pratimai</p> <p>Žiūrėti į ankstesnius treniruočių planus Bėgame miške, stadione(laikantis karantino reikalavimų)</p>

	Stabilizacijos pratimai	10min.	Žiūrėti į ankstesnius treniruočių planus
2020 05 28d. (ketvirtadienis)	I.Parengiamoji dalis Apšilimo pratimai II. Pagrindinė dalis 1.Įtūpstai keičiant kojas pirmyn 2.Pr.p.stovime,tupiamės ,remiamės delnais ,kojos tiesios atgal darome atsispaudimą ,grįžtame į pradinę padėtį pašokame 3.Įtūpstai su rotacija 4.Pritūpimai su 5 sek. užlaikymu 5.Slydimas į šoną  6.Slydimas atgal  III. Baigiamoji dalis Pratimai nugarai, tempimo pratimai.	10min.  1x20sek  1x15sek.  1x15sek. 2x10k.  5k.  5k.  10min.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ieFJFpKx8PI&amp;fbclid=IwAR3e5fQLOATVjta1XmaXL0paXR3taKe8EYN5e_QOiuF-8m99xtPG4bQTzgm">https://www.youtube.com/watch?v=ieFJFpKx8PI&amp;fbclid=IwAR3e5fQLOATVjta1XmaXL0paXR3taKe8EYN5e_QOiuF-8m99xtPG4bQTzgm</a>  Darant pritūpimus, rankos tiesios pirmyn, galima laikyti mineralinio vandens butelį.  Po viena koja pasidedame sulankstyta rankšluostį ,rankos pirmyn tiesios, slysti koją į šoną ,pritūpti ant kitos kojas, su viena koja 5 k ir su kita

Trenerė

Danguolė Sukankaite