






TVIRTINU
Ūkvedys, vykdamasis direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO KREPŠINIO BERNIUKŲ (GIM. 2002-2003 M.)
ANTRŲ METŲ MEISTRISKUMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO
PLANAS**

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
06 01	I. Parengiamoji dalis 1. Apšilimo pratimai II. Pagrindinė dalis 1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį. III. Baigiamoji dalis 1. Stabilizacijos pratimai	10 min. Kiekvieną pratimą daryti po 30 sek. 10 min.	https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs
06 02	I. Parengiamoji dalis. 1. Apšilimo pratimai. II. Pagrindinė dalis. 1. Rankos. 2. Kojos. 3. Nugara. III. Baigiamoji dalis. 1. Tempimo pratimai.	Pratimus kartoti po 8 -10 kartų (į kiekvieną pusę) 50 min. Rankom, kojom ir nugarai kiekvieną pratimą po 10 kartų; 10 - 15 min.	https://www.youtube.com/watch?v=ieFJFpKx8PI&fbclid=IwAR3e5fQLOATVjta1XmaXL0paXR3taKe8EYN5e_QOiuF-8m99xtPG4bQTzgm Žiūrėti į 14 d. planą (Pagrindinė dalis). https://www.youtube.com/watch?v=H7EzpGtWFSM

06 03	<p>I. Parengiamoji dalis 1. Apšilimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis. 1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p> <p>III. Baigiamoji dalis. 1. Stabilizacijos pratimai.</p>	<p>20 min.</p> <p>Kiekvieną pratimą daryti po 45 sek. 60 min.</p> <p>20 min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDlDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>
06 04	<p>I. Parengiamoji dalis. Apšilimo pratimai.</p>	<p>10 - 15 min.</p> <p>Kartokite 7 - 10 kartų.</p> <p>Kartokite 3-5 kartus.</p>	<p>Atlikdami pratimus kiekvieną rytą, paruošite raumenis. Prieš pradėdami atlikti pratimus, atsisėskite taip, kad nugara niekur nesiremtų. Klubų ir kelių sąnarius pakreipkite 90 laipsnių kampais, o smakrą šiek tiek pritraukite. Taisyklinga būseną, pradedant pratimus</p>  <p>Klubai ir keliai pakreipti 90 laipsnių kampais, 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>II. Pagrindinė dalis 1. Pratimai kūno centro raumenims.</p> <p>2. Pratimų kompleksas su greičio ketelėmis.</p> <p>III. Baigiamoji dalis. 1. Stabilizacijos pratimai.</p>	<p>Kartokite tai 7 - 10 kartų.</p> <p>10 – 15 min.</p> <p>15 - 20min. (kartoti po tris kartus)</p> <p>10 - 15min.</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 peties, o po to prie kairiojo; c) palenkite galvą į priekį; 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>https://www.youtube.com/watch?v=AdNHPNJhCho</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=YDBn2DucOIY</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>
06 05	<p>I. Parengiamoji dalis. 1. Apšilimo pratimai.</p> <p>II. Pagrindinė dalis. 1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p> <p>III. Baigiamoji dalis. 1. Stabilizacijos pratimai.</p>	<p>20 min.</p> <p>Kiekvieną pratimą daryti po 45 sek. 60 min.</p> <p>20 min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>
06 08	<p>I. Parengiamoji dalis. 1. Aerobinis darbas, traumų prevencija. 2. 10 minučių bėgimas (120-130 ŠSD), dinaminiai tempimo pratimai.</p>	<p>10 min.</p> <p>20 min.</p>	<p>Žiūrėti į 14 d. planą (Parengiamoji dalis). Pratimai nuo 15-34</p>

	<p>II. Pagrindinė dalis. 1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p> <p>III. Baigiamoji dalis. 1. Stabilizacijos pratimai.</p>	<p>40 min. kiekvieną pratimą 30 sek.</p> <p>20 min</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDlDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>
06 09	<p>I. Parengiamoji dalis. Apšilimo pratimai.</p> <p>II. Pagrindinė dalis. 3-3-2-2-1-1 minučių bėgimas. (150-160) - (110-120) ŠSD 3min bėgimas 150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas) 3 min bėgimas 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas) Poilsis 3 minutės (vanduo). 2 min bėgimas 150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas) 2 min bėgimas 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas). Poilsis 3 minutės (vanduo) 1 min bėgimas 150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas) 1 min bėgimas 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas). Poilsis 3 minutės (vanduo)</p> <p>III. Baigiamoji dalis. 1. Tempimo pratimai.</p>	<p>Pratimus kartoti po 8 - 10 kartų (į kiekvieną pusę) 20 min.</p> <p>Kiekvieno pratimo po viena serija</p> <p>40 min.</p> <p>2 min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=ieFJFpKx8PI&fbclid=IwAR3e5fQLOATVjta1XmaXL0paXR3taKe8EYN5e_QOiuF-8m99xtPG4bQTzgM</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=H7EzpGtWFSM</p>
06 10	<p>I. Parengiamoji dalis. 1. Apšilimo pratimai.</p> <p>II. Pagrindinė dalis. 1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p>	<p>20 min.</p> <p>Kiekvieną pratimą daryti po 30 sek.</p>	<p>httphttps://www.youtube.com/watch?v=H7EzpGtWFSMs://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDlDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</p>

