




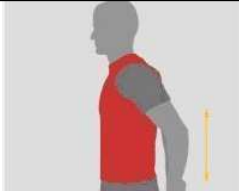

TVIRTINU  
Ūkvedys, vykdamas direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO KREPŠINIO (GIM. 2004-2005 M.) TREČIŲ METŲ  
MEISTRISKUMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS**

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
06 01	<b>I. Parengiamoji dalis.</b> 1. Apšilimo pratimai.  <b>II. Pagrindinė dalis.</b> 1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.  <b>III. Baigiamoji dalis.</b> 1. Stabilizacijos pratimai.	10 min.  Kiekvieną pratimą daryti po 30 sek. 50 min.  10 min.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA">https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwvnHzDlDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw">https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwvnHzDlDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs">https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</a>
06 02	<b>I. Parengiamoji dalis.</b> 1. Apšilimo pratimai.  <b>II. Pagrindinė dalis.</b> 1. Rankos. 2. Kojos. 3. Nugara.  <b>III. Baigiamoji dalis.</b> 1. Tempimo pratimai	Pratimus kartoti po 8 - 10 kartų (į kiekvieną pusę)  50 min. Rankoms, kojoms ir nugarai kiekvieną pratimą po 10 kartų;  10 – 15 min.	<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>  Žiūrėti į 14 d. planą (Pagrindinė dalis)  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=H7EzpGtWFSM">https://www.youtube.com/watch?v=H7EzpGtWFSM</a>
06 03	<b>I. Parengiamoji dalis.</b> 1. Apšilimo pratimai.  <b>II. Pagrindinė dalis.</b>	10 min.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA">https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwvnHzDlDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw">https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwvnHzDlDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</a>

	<p>1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p> <p>1.1. sėdmenys; 1.2. presas; 1.3. atsispaudimai.</p> <p><b>II. Baigiamoji dalis.</b> 1. Stabilizacijos pratimai.</p>	<p>Kiekvieną pratimą daryti po 30 sek. 50 min.</p> <p>40 min.</p> <p>15 min.</p>	<p><a href="http://wAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTw_wnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw">wAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTw_wnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</a></p> <p>Žiūrėti į 14 d. planą (Pagrindinė dalis)</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs">https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</a></p>
06 04	<p><b>I. Parengiamoji dalis.</b> Apšilimo 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>Atlikdami pratimus kiekvieną rytą paruošite raumenis. Prieš pradėdami atlikinėti pratimus, atsisėskite taip, kad nugara niekur nesiremtų. Klubų ir kelių sąnarius pakreipkite 90 laipsnių kampų, o smakrą šiek tiek pritraukite. Taisyklinga būseną, pradedant pratimus.</p>  <p>Klubai ir keliai pakreipti 90 laipsnių kampų, o smakras šiek tiek pritrauktas.</p> <p><b>Pratimai pečiams</b></p>  <p>a) atsipalaiduokite, pakelkite ir nuleiskite atpalaiduotus pečius; b) iš pradžių sukite pečius į priekį, tada atpalaiduokite ir sukite atgal.</p> <p><b>Pratimai rankoms</b></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><b>Pratimai nugarai</b></p>

	<p><b>II. Pagrindinė dalis.</b></p> <p>1. Pratimai kūno centro raumenims.</p> <p>2. Pratimų kompleksas su greičio kupetėlėmis.</p> <p><b>III. Baigiamoji dalis.</b></p> <p>1. Stabilizacijos pratimai.</p>	<p>10 – 15 min.</p> <p>15 – 20 min. (kartoti po tris kartus)</p> <p>10 – 15 min.</p>	 <p>a) Ištieskite rankas už nugaros delnais į išorę ir lėtai kelkite jas į viršų, į dešinę ir į kairę.</p> <p><b>Pratimai kaklui</b></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 kampų ir prispauskite smakrą prie krūtinės ląstos vienoje pusėje, o paskui kitoje. Jeigu atlikdami pratimus pajusite skausmą, nedelsiant juos nutraukite.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=AdNHPNJhCho">https://www.youtube.com/watch?v=AdNHPNJhCho</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=YDBn2DucOIY">https://www.youtube.com/watch?v=YDBn2DucOIY</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs">https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</a></p>
06 05	<p><b>I. Parengiamoji dalis.</b></p> <p>1. Apšilimo pratimai.</p> <p><b>II. Pagrindinė dalis.</b></p> <p>1. Funkcinė treniruotė naudojant savo kūno svorį.</p> <p><b>III. Baigiamoji dalis.</b></p> <p>1. Stabilizacijos pratimai.</p>	<p>10 min.</p> <p>Kiekvieną pratimą daryti po 30 sek. 50 min.</p> <p>10 min.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA">https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTw_wnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw">https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTw_wnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs">https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</a></p>

06 06	<p><b>I. Parengiamoji dalis.</b> 1. Apšilimo pratimai.</p> <p><b>II. Pagrindinė dalis.</b> 1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p> <p><b>III. Baigiamoji dalis.</b> 1. Stabilizacijos pratimai.</p>	<p>10min.</p> <p>Kiekvieną pratimą daryti po 30 sek. 50 min.</p> <p>10 min.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA">https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw">https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs">https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</a></p>
06 08	<p><b>I. Parengiamoji dalis.</b> 1. Bėgimas vietoje arba lauke (sukant rankas, pečius, riešus). 2. Tempimo pratimai.</p> <p><b>II. Pagrindinė dalis.</b> 1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p> <p><b>III. Baigiamoji dalis.</b> 1. Stabilizacijos pratimai.</p>	<p>10 min.</p> <p>10 min.</p> <p>40 min. Kiekvieną pratimą 30 sek.</p> <p>10 min</p>	<p>Žiūrėti į 14 d. planą (Parengiamoji dalis). Pratimai nuo 15-34</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw">https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs">https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</a></p>
06 09	<p><b>I. Parengiamoji dalis.</b> 1. Apšilimo pratimai.</p> <p><b>II. Pagrindinė dalis.</b> 1. Rankos. 2. Kojos. 3. Nugara.</p> <p><b>III. Baigiamoji dalis.</b> 1. Tempimo pratimai.</p>	<p>Pratimus kartoti po 8 - 10 kartų (į kiekvieną pusę).</p> <p>Rankom, kojom ir nugarai kiekvieną pratimą po 10 kartų.</p> <p>10 - 15min.</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>Žiūrėti į 14 d. planą (Pagrindinė dalis)</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=H7EzpGtWFSM">https://www.youtube.com/watch?v=H7EzpGtWFSM</a></p>

06 10	<p><b>I. Parengiamoji dalis.</b> 1. Apšilimo pratimai.</p> <p><b>II. Pagrindinė dalis.</b> 1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p> <p><b>III. Baigiamoji dalis.</b> 1. Stabilizacijos pratimai.</p>	<p>10 min.</p> <p>Kiekvieną pratimą daryti po 30 sek. 50 min.</p> <p>10 min.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA">https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwWnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw">https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwWnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs">https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</a></p>
06 11	<p><b>I. Parengiamoji dalis.</b> 1. Bėgimas vietoje arba lauke (sukant rankas, pečius, riešus).</p> <p>2. Tempimo pratimai.</p> <p><b>II. Pagrindinė dalis.</b> 1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p> <p><b>III. Baigiamoji dalis.</b> 1. Stabilizacijos pratimai.</p>	<p>10 min.</p> <p>40 min. Kiekvieną pratimą 30 sek.</p> <p>10 min</p>	<p>Žiūrėti į 14 d. planą (Parengiamoji dalis)</p> <p style="text-align: center;">Pratimai nuo 15-34</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwWnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw">https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwWnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs">https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</a></p>

