

TVIRTINU  
Ūkvedys, vykdamasis 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
06 01	Sp. ėjimas arba bėgimas  Spec. ėjimo pratimai į kalniuką Lankstumo ir tempimo pratimai	4-10 km 5.30-6,40 min 10 kartų  30 min	Vidutinis 1 km įveikimo tempas pagal sportinį meistriskumą  Kiekvieną pratimą atlikti 3 kartus po 25-30 sek.
06 02	Krosas BFP  Įtūpstai į kalniuką Daugiašuoliai į kalniuką	5-10 km 40 min  4x15 m 8 kartai	Vidutinis 1km įveikimo tempas pagal sportinį meistriskumą Statiniai pratimai: liemeniui, nugarai, presui, pečių juostai 3x 30 sek. Kairę ir dešinę po 2 kartus, dviem kojom 4 kartai
06 03	Apšilimas Spec. ėjimo pratimai Atkarpos Atsipalaidavimas Lankstumo pratimai	2 km  4-6x500 m 2 km 20 min	Vidutinis 500 m įveikimo tempas pagal sportinį meistriskumą  Kiekvieną pratimą atlikti 2 kartus po 15-20 sek.
06 04	Apšilimas Spec. ėjimo pratimai į kalniuką Atsipalaidavimas BFP Lankstumo ir tempimo pratimai	4-6 km 15 kartų  3 km 25 min 15 min	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pėdai Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 15-20 s.
06 05	Krosas BFP  Daugiašuoliai į kalniuką	4-10km. 40min.  8 kartai	statiniai pratimai: liemeniui, nugarai, presui ir pečių juostai. Kairę ir dešinę po 2 kartus, dviem kojom 4 kartai
06 06	Sp. ėjimas BFP 40 min: lankstumo pratimai	6-15 km 40 min 20 min	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pėdai Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 15-20 s.

Treneris

Kęstutis Jezepčikas

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
06.08	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.
06.09	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
06.10	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.
06.11.	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.
06.12	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
06.13	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.

Treneris

Kęstutis Jezepčikas