

TVIRTINU
Ūkvedys, vykdamas direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

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

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
06 01	Apšilimas Į kalniuką spec. ėjimo pratimai Atsipalaidavimas BFP Lankstumo ir tempimo pratimai	2-4 km 10 kartų 1 km 20 min 10 min.	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pėdai Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 15-20 s.
06 02	Krosas BFP Įtūpstai į kalniuką Daugiašuoliai į kalniuką	3-6 km. 30 min. 3x15 metrų 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 1 kartus, dviem kojom 4 kartai
06 03	Apšilimas Spec. ėjimo pratimai Atkarpos Atsipalaidavimas Lankstumo pratimai	1 km 2x500 m. 1 km. 20 min.	Vidutinis 500 m. įveikimo tempas pagal sportinį meistriškumą. Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 15-20 s.
06 04	Sp. ėjimas arba bėgimas BFP Lankstumo pratimai Lankstumo ir tempimo pratimai	3-5 km 20 min 20 min 30 min	2x pilvo presui, 2x nugarai, 2x pėdai Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 25-30 s. Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 15-20 s
06 05	Sp. ėjimas BFP 40 min: Lankstumo pratimai	3-6 km 20 min 20 min	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pėdai 3x rankom Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 25-30s.

Treneris

Kęstutis Jezepečikas

TVIRTINU
Ūkvedys, vykdamas direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

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

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
06.08	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
06.09	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.
06.10	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.
06.11	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
06.12	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 Jezepčikas

TVIRTINU
Ūkvedys, vykdamas direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

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

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
06 01	Apšilimas Į kalniuką spec. ėjimo pratimai Atsipalaidavimas BFP Lankstumo ir tempimo pratimai	2-4 km 10 kartų 1 km 20 min 10 min.	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pėdai Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 15-20 s.
06 02	Krosas BFP Įtūpstai į kalniuką Daugiašuoliai į kalniuką	3-6 km. 30 min. 3x15 metrų 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 1 kartus, dviem kojom 4 kartai
06 03	Apšilimas Spec. ėjimo pratimai Atkarpos Atsipalaidavimas Lankstumo pratimai	1 km 2x500 m. 1 km. 20 min.	Vidutinis 500 m. įveikimo tempas pagal sportinį meistriškumą. Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 15-20 s.
06 04	Sp. ėjimas arba bėgimas BFP Lankstumo pratimai Lankstumo ir tempimo pratimai	3-5 km 20 min 20 min 30 min	2x pilvo presui, 2x nugarai, 2x pėdai Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 25-30 s. Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 15-20 s
06 05	Sp. ėjimas BFP 40 min: Lankstumo pratimai	3-6 km 20 min 20 min	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pėdai 3x rankom Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 25-30s.

Treneris

Kęstutis Ježepčikas