

	<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 06 02d. (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"> - 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 <p>2.Pratimai vietoje</p> <ul style="list-style-type: none"> -pr.p. stovima rankos palei šonus galvos sukimas į vieną į kitą pusę -pr.p. kojos pečių plotyje sukti rankas tiesias per pečius pirmyn ir atgal -pr.p. kojos plačiau rankos palei šonus <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"> -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. <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>https://www.youtube.com/watch?v=ieFJFpKx8PI&fbclid=IwAR3e5fQLOATVjta1XmaXL0paXR3taKe8EYN5e_QOiuF-8m99xtPG4bQTzgm</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>e7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExbzuDCfQbA</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 06 08d. (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>https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExbzuDCfQbA</p> <p>#ОставайтесьДомаhttps://www.youtube.com/watch?v=ieFJFpKx8PI&fbclid=IwAR0BsTFWkDjHP-1g0tyPgRFuBAFpz-K7MvxZ8uV71b4q9SpH5_rNFFxw1EQ</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 06 09d. (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>https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExbzuDCfQbA</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 06 10d. (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 kojos, kojos sulenktos per kelius ir po šuoliuko 3 žingsniais grįžtame atgal.</p>	<p>25sek. 25sek. 25sek. 25sek. 25sek.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=MUEIbTnZusc Pakaitomis keičiame rankas Stovime rankininko stovėseną https://www.youtube.com/watch?v=MUEIbTnZusc&feature=share&fbclid=IwAR1Mclln28VjhvMYSn-</p>
--	---	---	---

	<p>5. Atliekame pritūpimą šokame aukštyn ,rankos aukštyn ,nusileidžiame ir vėl atliekame pritūpimą paliečiame rankomis čiuernas.</p> <p>III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai</p>	<p>25sek.</p> <p>10min.</p>	<p>krzXrNcT84TbvzXMwyWhX325qWm8OnZA83JVJuaY</p>
<p>2020 06 11d. (ketvirtadienis)</p>	<p>I. Parengiamoji dalis</p> <p>1. Apšilimas:</p> <p>1.1. Ėjimas</p> <ul style="list-style-type: none">- paprastas- ėjimas ant pirštų galų- ėjimas ant išorinės pėdos dalies- ėjimas ant kulnų <p>1.2. Bėgimas</p> <ul style="list-style-type: none">- paprastai- kryžminiu žingsniu- aukštai keliant kelius- metant kojas atgal, kulnais paliesti sėdmenis- pristatomu žingsniu viena puse, kita puse <p>3. Ašilimas vietoje</p> <ul style="list-style-type: none">- iš lėto sukti galvą į vieną į kitą pusę- pr.p kojos pečių plotyje sukti rankas tiesias ratai pirmyn ir atgal- pr.p. kojos pečių plotyje ,rankos palei šonusVienas keliamė ranką aukštyn ir lenkiamė į priešingą pusę- tas pats į kitą pusę- pr.p. kojos pečių plotyje, rankos ant liemens sukame liemenį į vieną po to į kitą pusę- pr.p. kojos plačiai, lenktis ir delnais liesti žemę- pr.p kojos plačiai įtūpstai ant kairės ir dešinės kojos <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1. Stovime veidu į sieną, nuo sienos 3 žingsniai, remiamės į sieną dviem rankomis darome atsispaudimą.</p> <p>2. Stovime prie pat sienos veidu, remiamės visu kūnu į sieną ,rankos sulenktos per alkūnes ,kojos plačiai ,tupiamės, kelius laikome prispaustus prie sienos.</p> <p>3. Dubens kėlimas, kojos sulenktos per kelius, keliamė sulenktą koją per kelį rankomis remiamės į kelį, kartu pakeliame dubenį.</p> <p>III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai</p>	<p>10min.</p> <p>25sek.</p> <p>25sek.</p> <p>25sek.</p> <p>10min.</p>	<p>https://youtu.be/kAZOZzpTyP8</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=MUEIbTnZusc</p> <p>Žiūrėti į ankstesnius treniruočių planus</p>

Trenerė

Danguolė Sukankaitė