



	<p>4.Dubens kėlimas</p> <p>5.Tiltelio laikymas</p> <p>6.“Kavos stalelis“</p> <p>III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai</p>	<p>3x10k.</p> <p>30sek.</p> <p>2x10k.</p> <p>10min.</p>	<p>Įprasti tempimo pratimai, kuriuos darome per treniruotę</p> <p>Treniruotė vaikams: tempimo pratimai/ Workout for kids: stretching (žiūrėti youtube)</p>
2020 06 02d. (antradienis)	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>1.Apšilimas</p> <p>1.1.Ėjimas</p> <p>1.2.Bėgimas</p> <p>- aukštai keliant kelius</p> <p>-atgal metant kojas ,kulnais siekti sėdmenis</p> <p>-tiesiai metant kojas pirmyn</p> <p>-tiesias kojas metame atgal</p> <p>-pristatomu žingsniu bėgimas šonu(viena kita puse)</p> <p>-įtūpstai</p> <p>2.Pratimai vietoje</p> <p>-pr.p. stovima rankos palei šonus galvos sukimas į vieną į kitą pusę</p> <p>-pr.p. kojos pečių plotyje sukti rankas tiesias per pečius pirmyn ir atgal</p> <p>-pr.p. kojos plačiau rankos palei šonus</p> <p>Vienas keliame vieną ranką aukštyn</p> <p>Du lenkiamės į priešingą pusę per liemenį. Tas pats į kitą pusę.</p> <p>-pr.p. sulenkta viena koja per kelį sukti per klubo sąnarį pirmyn ir atgal</p> <p>-pr.p. rankos ant kelių, sukti kelius į vieną ir į kitą pusę</p> <p>-pakeliame vieną tiesę koją ir sukame per čiurną. Vieną po to kitą koją.</p> <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.</p> <p>2x7sek.</p> <p>2x10sek.</p>	<p>Įprasta mankšta ,ką pastoviai darydavome per treniruotės.</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>Po kiekvienos serijos daryti 10 sek .pauzė</p>



(ketvirtadienis)	<p>Apšilimo pratimai</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><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>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. Atsiremiam rankomis į sieną ir bėgame kelius keldami aukštyn vietoje.</p>
2020 06 05d. (penktadienis)	<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><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=ieFJFpKx8PI&amp;fbclid=IwAR0BsTFWkDjHP-1g0tyPgRFuBAFpz-K7MvxZ8uV71b4q9SpH5_rNFFxw1EQ">#ОставайтесьДомаhttps://www.youtube.com/watch?v=ieFJFpKx8PI&amp;fbclid=IwAR0BsTFWkDjHP-1g0tyPgRFuBAFpz-K7MvxZ8uV71b4q9SpH5_rNFFxw1EQ</a></p> <p>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 08d. (pirmadienis)	<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><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>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 09d. (antradienis)	<p>I. Parengiamoji dalis</p> <p>1. Apšilimas</p>	<p>10 min.</p>	<p>Galima atlikti namie ir lauke (laikantis karantino reikalavimų)</p>



	<p>šuoliuko 3 žingsniais grįžtame atgal.</p> <p>5. Atliekame pritūpimą šokame aukštyn ,rankos aukštyn ,nusileidžiame ir vėl atliekame pritūpimą paliečiame rankomis čiurnas.</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Tempimo pratimai</p>	<p>25sek.</p> <p>10min.</p>	
2020 06 10d. (trečiadienis)	<p>I. Parengiamoji dalis</p> <p>1. Apšilimas:</p> <p>1.1 Ėjimas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-paprastas</li> <li>-ėjimas ant pirštų galų</li> <li>-ėjimas ant išorinės pėdos dalies</li> <li>-ėjimas ant kulnų</li> </ul> <p>1.2. Bėgimas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-paprastai</li> <li>-kryžminių žingsnių</li> <li>-aukštai keliant kelius</li> <li>-metant kojas atgal,</li> <li>kulnais paliesti sėdmenis</li> <li>-pristatomu žingsniu viena puse, kita puse</li> </ul> <p>3. Ašilimas vietoje</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-iš lėto sukti galvą į vieną į kitą pusę</li> <li>-pr.p kojos pečių plotyje sukti rankas tiesias ratai pirmyn ir atgal</li> <li>-pr.p. kojos pečių plotyje ,rankos palei šonus</li> </ul> <p>Vienas keliam ranką aukštyn ir lenkiamės į priešingą pusę</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-tas pats į kitą pusę</li> <li>-pr.p. kojos pečių plotyje, rankos ant liemens sukame liemenį į vieną po to į kitą pusę</li> <li>-pr.p. kojos plačiai, lenktis ir delnais liesti žemę</li> <li>-pr.p kojos plačiai įtūpstai ant kairės ir dešinės kojos</li> </ul> <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, keliam sulenktą koją per kelį rankomis remiamės į kelį, kartu pakeliame dubenį.</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p>	<p>10min.</p> <p>25sek.</p> <p>25sek.</p> <p>25sek.</p>	<p><a href="https://youtu.be/kAZOZzpTyP8">https://youtu.be/kAZOZzpTyP8</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=MUE1bTnZusc">https://www.youtube.com/watch?v=MUE1bTnZusc</a></p>

	Tempimo pratimai	10min.	Žiūrėti į ankstesnius treniruočių planus
2020 06 11d. (ketvirtadienis)	<p>I.Parengiamoji dalis Apšilimas Spec. lengvosios atletikos pratimai 1.Bėgimas aukštai keliant kelius 2.Bėgimas metant sulenktas kojas atgal per kelius 3.Bėgimas metant tiesias kojas pirmyn 4.Bėgimas metant tiesias kojas atgal 5.Bėgimas pristatomu žingsniu 6.Bėgimas kryžminiu žingsniu 7.Pagreitėjimai: -trumpi pagreitėjimai, staigiai sustojant -pagreitėjimas veidu ir po to nugarą.</p> <p>II. Pagrindinė dalis 1.Greitosios kojelės(pratimas atliekamas viename kvadrate) 2.Stalas-lenta ant tiesių rankų ir pirštų galų laikomės ,šalia kamuoliukai, kuriuos perkeliame nuo vienos rankos, po to prie kitos. 3.Sėdint,kojos sulenktos per kelius ir pakelti ,kamuoliukų perkėlimas iš vienos pusės į kitą. 4.Viskas tas pats kaip 3 prt., tik kojos tiesios pakeltos, su kamuoliukais piešiamo ratukus aplink kojas.</p> <p>III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai</p>	<p>10min.</p> <p>25k.</p> <p>10k.</p> <p>10k.</p> <p>10k.</p> <p>10min.</p>	<p>Atlikti lauke(nepažeidžiant karantino reikalavimų)</p> <p><a href="https://www.facebook.com/Basquet7Ganador/videos/1160187400995618/UzpfSTeWMDAwMDkzNDY5Njk2NjpWSzoyNzlwNzlyMjcxMzg3MTY3/">www.facebook.com/Basquet7Ganador/videos/1160187400995618/UzpfSTeWMDAwMDkzNDY5Njk2NjpWSzoyNzlwNzlyMjcxMzg3MTY3/</a> galima kvadratą pasidaryti pasinaudojus lipnia juosta. Galima naudoti buteliukus mineralinio vandens.</p>
2020 06 12d. (penktadienis)	<p>I.Parengiamoji dalis Apšilimas II. Pagrindinė dalis 1.Pr.p.gulime ant pilvo, atsispaudimai atsikelti ir vėl gultis 2.Pr.p.gulime ant nugaros, kojos sulenktos per kelius ir pakeltos, keliame dubenį ir vieną sulenktą koją 3.Po stalu pakišame kojas, gulime ant nugaros, rankomis užsikabiname už stalo krašto ,darome prisitraukimus 4.Nugara esame prie kėdės, kojos sulenktos per kelius ,remiamės rankomis darome atsispaudimus</p> <p>III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai</p>	<p>10min.</p> <p>12k.</p> <p>5k.viena koja po to kita</p> <p>2x5k.</p> <p>2x6k.</p> <p>10min.</p>	<p>Įprastas apšilimas. Žiūrėti į ankstesnius treniruočių planus</p> <p>Pasinaudojame ne aukštu stalu, kad lengvai tilptų kojos po stalu.</p>

Trenerė

Danguolė Sukankaitė

Nuorašas tikras