TVIRTINU

Ūkvedys, vykdantis direktoriaus funkcijas

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Gintaras Šikšnys

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO KREPŠINIO BERNIUKŲ (GIM. 2004-2005 M.) KETVIRŲ METŲ MEISTRIŠKUMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Treniruotės turinys** | **Krūvio apimtis ir intensyvumas** | **Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys** |
| **11.09** | **I.Parengiamoji dalis**  1.Aerobinis darbas, traumų prevencija.  2.10 minučių bėgimas (120-130 ŠSD), dinaminiai tempimo pratimai  **II. Pagrindinė dalis**  1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.  **III. Baigiamoji dalis**  1.Stabilizacijos pratimai | 10min  20min.  40min.  Kiekvieną pratimą 30sekundžių  20min | Žiūrėti į 14 planą (Parengiamoji dalis)  Pratimai nuo 15-34  <https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8lIA6Ry0MuKSTwwnHzDlDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw>  <https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs> |
| **11.10** | **I.Parengiamoji dalis**  1.Apšilimo pratimai  **II. Pagrindinė dalis**  3-3-2-2-1-1 minučių bėgimas. (150-160) - (110-120) ŠSD  3min bėgimas150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas)  3min bėgimas 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas)  Poilsis 3 minutės (vanduo)  2 min bėgimas 150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas)  2 min bėgimas 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas)  Poilsis 3 minutės (vanduo)  1 min bėgimas150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas)  1 min bėgimas 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas)  Poilsis 3 minutės (vanduo)  **III. Baigiamoji dalis**  1.Tempimo pratimai | Pratimus kartoti po 8-10 kartų (į kiekvieną pusę)  20min.  Kiekvieno pratimo po vieną seriją  40min.  20min. | <https://www.youtube.com/watch?v=ieFJFpKx8PI&fbclid=IwAR3e5fQLOATVjta1XmaXL0paXR3taKe8EYN5e_QOiuF-8m99xtPG4bQTzgM>  <https://www.youtube.com/watch?v=H7EzpGtWFSM> |
| **11.11** | **I.Parengiamoji dalis**  1.Apšilimo pratimai  **II. Pagrindinė dalis**  1.Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.  **III. Baigiamoji dalis**  1.Stabilizacijos pratimai | 20min.  Kiekvieną pratimą daryti po 30sekundžių  50min.  20min. | [http](https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA)<https://www.youtube.com/watch?v=H7EzpGtWFSM>[s://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA](https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA)  <https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8lIA6Ry0MuKSTwwnHzDlDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw>  <https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs> |
| **11.12** | **I.Parengiamoji dalis**  1.Bėgimas vietoje arba lauke (sukant rankas, pečius, riešus)  2.Tempimo pratimai  **II. Pagrindinė dalis**  1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.  **III. Baigiamoji dalis**  1.Stabilizacijos pratimai | 10min.  10min.  40min.  Kiekvieną pratimą 30sekundžių  10min | Žiūrėti į 14 d.planą (Parengiamoji dalis)  Pratimai nuo 15-34  <https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8lIA6Ry0MuKSTwwnHzDlDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw>  <https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs> |
| **11.13** | **I.Parengiamoji dalis**  1.Bėgimas vietoje arba lauke (sukant rankas, pečius, riešus)  2.Tempimo pratimai  **II. Pagrindinė dalis**  1.Bėgimas  **3-3-2-2-1-1 minučių bėgimas. (150-160) - (110-120) ŠSD 3min bėgimas**150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas) **3min bėgimas** 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas) **Poilsis 3 minutės (vanduo) 2 min bėgimas** 150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas) **2 min bėgimas** 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas) **Poilsis 3 minutės (vanduo) 1 min bėgimas**150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas) **1 min bėgimas** 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas) **Poilsis 3 minutės (vanduo)**  **III. Baigiamoji dalis**  1.Stabilizacijos pratimai | 20min.  20min.  Kiekvieno pratimo po vieną seriją  40min.  10min | Žiūrėti į 14 d.planą (Parengiamoji dalis)  Pratimai nuo 15-34  <https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs> |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **11.16** | **I.Parengiamoji dalis**  1.Apšilimo pratimai  **II. Pagrindinė dalis**  1.Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.  **III.Baigiamoji dalis**  1.Stabilizacijos pratimai | 10min.  Kiekvieną pratimą daryti po 30sekundžių  10min. | <https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA>  <https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8lIA6Ry0MuKSTwwnHzDlDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw>  <https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs> |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **11.17** | **I.Parengiamoji dalis**  1.Apšilimo pratimai  **II. Pagrindinė dalis**  1.Rankos  2.Kojos  3.Nugara  **III. Baigiamoji dalis**  1.Tempimo pratimai | Pratimus kartoti po 8-10 kartų (į kiekvieną pusę)  50min.  Rankom, kojom ir nugarai kiekvieną pratimą po 10 kartų;  10-15min. | <https://www.youtube.com/watch?v=ieFJFpKx8PI&fbclid=IwAR3e5fQLOATVjta1XmaXL0paXR3taKe8EYN5e_QOiuF-8m99xtPG4bQTzgM>  Žiūrėti į 14 d.planą (Pagrindinė dalis)  <https://www.youtube.com/watch?v=H7EzpGtWFSM> |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **11.18** | **I.Parengiamoji dalis**  1.Apšilimo pratimai  **II. Pagrindinė dalis**  1.Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.  **III.Baigiamoji dalis**  1.Stabilizacijos pratimai | 20min.  Kiekvieną pratimą daryti po 45s.  60min.  20min. | <https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA>  <https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8lIA6Ry0MuKSTwwnHzDlDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw>  <https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs> |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **11.19** | **I.Parengiamoji dalis**  Apšilimo pratimai  **II. Pagrindinė dalis**  1. Pratimai kūno centro raumenims  2. Pratimų kompleksas su greičio kopetėlėmis  **III. Baigiamoji dalis**  1.Stabilizacijos pratimai | **10 -15 min.**  Kartokite 7-10 kartų.  Kartokite 3-5 kartus.  Kartokite tai 7-10 kartų.  10-15min.  15-20min.  (kartoti po tris kartus)  10-15min. | Atlikdami pratimus kiekvieną rytą. Paruošite raumenis.Prieš pradėdami atlikinėti pratimus, atsisėskite taip, kad nugara niekur nesiremtų. Klubų ir kelių sąnarius pakreipkite 90 laipsnių kampu, o smakrą šiek tiek pritraukite.  Taisyklinga būsena, pradedant pratimus    Klubai ir keliapakreipti 90 laipsnių kampu, o smakras šiek tiek pritrauktas.  **Pratimai pečiams**    a) Atsipalaiduokite, pakelkite ir nuleiskite atpalaiduotus pečius.  b) Iš pradžių sukite pečius į priekį, tada atpalaiduokite ir sukite atgal.  **Pratimai rankoms**    a) Alkūnes laikykite delnais ir kelkite jas į viršų, tada nuleiskite žemyn. Laikydami alkūnes sukite jas pagal laikrodžio rodyklę, o paskui atgal.  **Pratimai nugarai**    a) Ištieskite rankas už nugaros delnais į išorę ir lėtai kelkite jas į viršų, į dešinę ir į kairę.  **Pratimai kaklui**    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 kampu ir prispauskite smakrą prie krūtinės ląstos vienoje pusėje, o paskui kitoje. Jeigu atlikdami pratimus pajusite skausmą, nedelsiant juos nutraukite.  <https://www.youtube.com/watch?v=AdNHPNJhCho>  <https://www.youtube.com/watch?v=YDBn2DucOIY>  <https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs> |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **11.20** | **I.Parengiamoji dalis**  1.Apšilimo pratimai  **II. Pagrindinė dalis**  1.Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.  **III.Baigiamoji dalis**  1.Stabilizacijos pratimai | 20min.  Kiekvieną pratimą daryti po 45s.  60min.  20min. | <https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA>  <https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8lIA6Ry0MuKSTwwnHzDlDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw>  <https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs> |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **11.23** | **I. Parengiamoji dalis**  1.Aerobinis darbas, traumų prevencija.  2.10 minučių bėgimas (120-130 ŠSD), dinaminiai tempimo pratimai  **II. Pagrindinė dalis**  1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.  **III. Baigiamoji dalis**  1.Stabilizacijos pratimai | 10min.  20min.  40min  Kiekvieną pratimą 30sekundžių  20min | Žiūrėti į 14 d.planą (Parengiamoji dalis)  Pratimai nuo 15-34  <https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8lIA6Ry0MuKSTwwnHzDlDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw>  <https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs> |
| **11.24** | **I.Parengiamoji dalis**.  Apšilimo pratimai  **II. Pagrindinė dalis**  3-3-2-2-1-1 minučių bėgimas. (150-160) - (110-120) ŠSD  3min bėgimas150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas)  3min bėgimas 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas)  Poilsis 3 minutės (vanduo)  2 min bėgimas 150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas)  2 min bėgimas 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas)  Poilsis 3 minutės (vanduo)  1 min bėgimas150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas)  1 min bėgimas 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas)  Poilsis 3 minutės (vanduo)  **III. Baigiamoji dalis**  1.Tempimo pratimai | Pratimus kartoti po 8-10 kartų (į kiekvieną pusę)  20min.    Kiekvieno pratimo po vieną seriją  40min.  20min. | <https://www.youtube.com/watch?v=ieFJFpKx8PI&fbclid=IwAR3e5fQLOATVjta1XmaXL0paXR3taKe8EYN5e_QOiuF-8m99xtPG4bQTzgM>  <https://www.youtube.com/watch?v=H7EzpGtWFSM> |
| **11.25** | **I.Parengiamoji dalis**  1.Apšilimo pratimai  **II. Pagrindinė dalis**  1.Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.  **III.Baigiamoji dalis**  1.Stabilizacijos pratimai | 20min.  Kiekvieną pratimą daryti po 30sekundžių  50min.  20min. | [http](https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA)<https://www.youtube.com/watch?v=H7EzpGtWFSM>[s://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA](https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA)  <https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8lIA6Ry0MuKSTwwnHzDlDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw>  <https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs> |
| **11.26** | **I.Parengiamoji dalis**  1.Bėgimas vietoje arba lauke (sukant rankas, pečius, riešus)  2.Tempimo pratimai  **II. Pagrindinė dalis**  1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.  **III. Baigiamoji dalis**  1.Stabilizacijos pratimai | 10min.  10min.  40min.  Kiekvieną pratimą 30sekundžių  10min | Žiūrėti į 14 d.planą (Parengiamoji dalis)  Pratimai nuo 15-34  <https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8lIA6Ry0MuKSTwwnHzDlDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw>  <https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs> |
| **11.27** | **I.Parengiamoji dalis**  1.Bėgimas vietoje arba lauke (sukant rankas, pečius, riešus)  2.Tempimo pratimai  **II. Pagrindinė dalis**  1.Bėgimas  **3-3-2-2-1-1 minučių bėgimas. (150-160) - (110-120) ŠSD 3min bėgimas**150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas) **3min bėgimas** 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas) **Poilsis 3 minutės (vanduo) 2 min bėgimas** 150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas) **2 min bėgimas** 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas) **Poilsis 3 minutės (vanduo) 1 min bėgimas**150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas) **1 min bėgimas** 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas) **Poilsis 3 minutės (vanduo)**  **III. Baigiamoji dalis**  1.Stabilizacijos pratimai | 20min.  20min.  Kiekvieno pratimo po vieną seriją  40min.  10min | Žiūrėti į 14 d.planą (Parengiamoji dalis)  Pratimai nuo 15-34  <https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs> |

Treneris Sigitas Šimkūnas