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 | 10min20min.40min.Kiekvieną pratimą 30sekundžių20min | 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) ŠSD3min 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 seriją40min.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 30sekundžių50min.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 30sekundžių10min | 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 seriją40min.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 30sekundžių10min. | <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.Rankos2.Kojos3.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 raumenims2. 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 pratimusKlubai 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.40minKiekvieną pratimą 30sekundžių20min | 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) ŠSD3min 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 seriją40min.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 30sekundžių50min.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 30sekundžių10min | 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 seriją40min.10min | Žiūrėti į 14 d.planą (Parengiamoji dalis)Pratimai nuo 15-34<https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs> |

Treneris Sigitas Šimkūnas