

TVIRTINU

Ūkvedys, vykdamas direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO FUTBOLO BERNIUKŲ (GIM. 2005-2006 M.G.) PIRMŲ  
METŲ MEISTRISKUMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS**

| <b>Data</b> | <b>Treniruotės turinys</b>   | <b>Krūvio apimtis<br/>ir intensyvumas</b> | <b>Organizaciniai metodiniai<br/>nurodymai, judesio vaizdinys</b>   |
|-------------|--|---|---|
| 2020-12-18  | <b>Parengiamoji dalis:</b><br>Krosas 1km.<br><br><b>Pagrindinė dalis:</b><br>Nugaros raumenų<br>Stiprinimas.<br><br><b>Baigiamoji dalis.</b><br>Atpalaidavimo<br>pratimas. | 10 min.<br><br>30 min.<br><br>10 min.     | Nepamiršti rankų darbo bebėgant<br><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=tGTRjuIOW-Q">https://www.youtube.com/watch?v=tGTRjuIOW-Q</a><br><br>Tempimo pratimai gulint ant nugaros ir sėdint.  |
| 2020-12-21  | <b>Parengiamoji dalis:</b><br>Šuoliukai kvadrato.<br><br><b>Pagrindinė dalis:</b><br>Technika.<br><br><b>Baigiamoji dalis:</b><br>Pasirinktų rungtynių<br>analizė.         | 10 min.<br><br>15-20 min.<br><br>40 min.  | Susikuriam kvadratą pavyzdžiui, iš lipnios juostos. Kvadrato dydis 1kv m. Atliekami šuoliukai į kvadrato vidų ir atgal, į kvadrato vidų į vieną pusę, į kitą pusę. Iš pradžių darom abiem kojom-po to viena koja po 5 kartus.<br><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=NjIMrldXkg&amp;t=704s">https://www.youtube.com/watch?v=NjIMrldXkg&amp;t=704s</a><br><br>Kreipti dėmesį į gynėjų žaidimą išlaikant liniją ginantis, kad varžovai patektų į nuošalę |
| 2020-12-22  | <b>Parengiamoji dalis:</b><br>Apšilimas<br><br><b>Pagrindinė dalis:</b><br>Technika.   | 10 min.<br><br>20-30 min.                 | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VCW88I7LLF8&amp;t=121s">https://www.youtube.com/watch?v=VCW88I7LLF8&amp;t=121s</a><br><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=SgmEI92eaXA">https://www.youtube.com/watch?v=SgmEI92eaXA</a>  |

|            |   |  |   |
|------------|---|--|---|
|            | <b>Baigiamoji dalis:</b><br>Žongliravimas.  | 15 min.  | Kamuolį pamušam koja ant kelio nuo kelio ant galvos ir po to nuo galvos ant kelio nuo kelio ant kojos ir vėl kartojam.  |
| 2020-12-23 | <b>Parengiamoji dalis:</b><br>Mankšta pilvo presui.<br><br><b>Pagrindinė dalis:</b><br>Pratimai kojų vikrumui.<br><br><b>Baigiamoji dalis:</b><br>Atpalaidavimo pratimai. | 10 min.,<br><br>Kiekvieną pratimą daryti po 5 kartus -3 serijas tarp kurių daryti 2 min. pertraukas.<br><br>10 min | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=b8cPcUobv-E">https://www.youtube.com/watch?v=b8cPcUobv-E</a><br><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=UsI4PwImqrQ&amp;list=PL0xNz5rCZQjk4sjO1amJevLfYDJpVY7yL">https://www.youtube.com/watch?v=UsI4PwImqrQ&amp;list=PL0xNz5rCZQjk4sjO1amJevLfYDJpVY7yL</a><br>Vietoj kopėtėlių galima naudoti lazdeles.<br><br>Ėjimas vietoje, pratimai gulint ant nugaros : abi kojas keliant aukštyn-įkvepiam, leidžiant žemyn-iškvepiam. |
| 2020-12-28 | <b>Parengiamoji dalis:</b><br>Lankstumo pratimai<br><br><b>Pagrindinė dalis:</b><br>Technika.<br><br><b>Baigiamoji dalis:</b><br>Pasirinktų futbolo varžybų Peržiūra.     | 10-15 min<br>Į vieną pusę sukti 7-10 kartų.<br><br>25-30 min<br><br>40 min.  | Galvos ,rankų , liemens, kelio sąnarių ir čiurnos sukimas į abi puses.<br><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=TgRPCALAyY">https://www.youtube.com/watch?v=TgRPCALAyY</a><br><br>Vietoj stovelių naudoti pvz. vienkartinus puodelius.<br>Kreipti dėmesį į kamuolio stabdymą ir perdavimą.   |
| 2020-12-29 | <b>Parengiamoji dalis:</b><br>Bėgimas 3-4-5<br><br><b>Pagrindinė dalis:</b>   | 15 min   | Pradžioj bėgam 3 min. ir darom 1 min. 4 min ir darom 2 min su tempimo pratimais pertrauką pertraukėlę atliekant tempimo pratimus, po to bėgam. Po jos bėgam 5 min. jei leidžia sąlygos bėgam lauke kitu atveju namie bėgam vietoj.  |

|            |   |            |   |
|------------|---|------------|---|
|            | Koordinacijos pratimai su kamuoliu ir be jo.                          | 30 min     | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=b8cPcUobv-E">https://www.youtube.com/watch?v=b8cPcUobv-E</a>   |
|            | <b>Baigiamoji dalis:</b><br>Žongliravimas kamuoliu.                   | 10-15 min. | Žongliruojama abiem kojomis. Kam sunku -stipriąja koja. Kas neturi sąlygų žongliruoti galima oro balionu arba teniso kamuoliuku patalpoje.                            |
| 2020-12-30 | <b>Parengiamoji dalis:</b><br>Ėjimas ,bėgimas vietoje, šuoliukai.     | 10 min     | Po bėgimo daryti minutės pertrauką. Šuoliukai atliekami abiem kojomis. Šokam pirmyn-atgal, į kairę, į dešinę<br><b>Kas turi galimybę visa tai gali atlikti lauke.</b> |
|            | <b>Pagrindinė dalis:</b><br>Pratimai kojų vikrumui, kamuolio varymas. | 30min.     | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ANtUMxjbWMg">https://www.youtube.com/watch?v=ANtUMxjbWMg</a>   |
|            | <b>Baigiamoji dalis:</b><br>Atpalaidavimo pratimas.                   | 15 min.    | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rNwC2805j50">https://www.youtube.com/watch?v=rNwC2805j50</a><br>Atlikimo intensyvumą pasirinkti individualiai.               |
| 2020-12-31 | <b>Parengiamoji dalis:</b><br>Apšilimas.                              | 10 min.    | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=u8Hk1yYhZCg">https://www.youtube.com/watch?v=u8Hk1yYhZCg</a><br>Kvėpuoti ritmingai.  |
|            | <b>Pagrindinė dalis:</b><br>Technika.                                 | 30 min.    | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NjiMrlDXkg&amp;t=708s">https://www.youtube.com/watch?v=NjiMrlDXkg&amp;t=708s</a>   |
|            | <b>Baigiamoji dalis:</b><br>Pasirinktų varžybų peržiūra.              | 30-40 min. | Puolėjų veiksmai atakuojant.  |
| 2021-01-04 | <b>Parengiamoji dalis:</b><br>Krosas 1km.                             | 10min.     | Ritmingai kvėpuoti.   |
|            | <b>Pagrindinė dalis:</b><br>Nugaros raumenų stiprinimas.              | 30min.     | <a href="https://www.youtube.com/wach?v=tGTGRjuIOW-Q">https://www.youtube.com/wach?v=tGTGRjuIOW-Q</a>   |

|            |   |           |   |
|------------|---|-----------|---|
|            | <b>Baigiamoji dalis.</b><br>Atpalaidavimo pratimas visom raumenų          | 10min.    | Tempimo pratimai gulint ant nugaros , sėdint ir stovint.  |
| 2020-01-05 | <b>Parengiamoji dalis:</b><br>Bėgimas 3-4-5 min.                          | 15 min.   | Pradžioj bėgam 3min. ir darom 1min. 4min ir darom 2min su tempimo pratimais pertraukėlę atliekant tempimo pratimus, po to bėgam. Po jos bėgam 5min.           |
|            | <b>Pagrindinė dalis:</b><br>Technika. Kamuolio varymas.                   | 25min.    | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=z7jP3moQi9c">https://www.youtube.com/watch?v=z7jP3moQi9c</a><br>Vietoj stovelių galima naudoti vienkartinės lėkštes. |
|            | <b>Baigiamoji dalis:</b><br>Žongliravimas galva.                          | 15 min.   | Galvą ir kūna išlaikome tiesius.  |
| 2021-01-06 | <b>Parengiamoji dalis:</b><br>Apšilimas                                   | 10-15min. | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VCW88I7LLF8&amp;t=121s">https://www.youtube.com/watch?v=VCW88I7LLF8&amp;t=121s</a>                                   |
|            | <b>Pagrindinė dalis:</b><br>Technika.                                     | 20-30min. | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SgmEI92eaXA">https://www.youtube.com/watch?v=SgmEI92eaXA</a>   |
|            | <b>Baigiamoji dalis:</b><br>Žongliravimas.                                | 15min.    | Kamuolį pamušam koja ant kelio nuo kelio ant galvos ir po to nuo galvos ant kelio nuo kelio ant kojos ir vėl kartoja.   |
| 2021-01-07 | <b>Parengiamoji dalis:</b><br>Apšilimas su kamuoliu.                      | 15min.    | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fXvTV6DnpaE">https://www.youtube.com/watch?v=fXvTV6DnpaE</a>   |
|            | <b>Pagrindinė dalis:</b><br>Individuali technikos treniruotė Su kamuoliu. | 30min.    | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=j-dOgcvFARo">https://www.youtube.com/watch?v=j-dOgcvFARo</a>   |
|            | <b>Baigiamoji dalis:</b><br>Atsispaudimai, atsilenkimai.                  | 15min.    | Atlikti teisingai. 4 serijos po 8 atsispaudimus ir po 10 atsilenkimų. Tarp serijų 1 min. pertrauka  |

|            |   |   |  |
|------------|---|---|--|
| 2021-01-08 | <p><b>Parengiamoji dalis:</b><br/>Krosas 1km.</p> <p><b>Pagrindinė dalis:</b><br/>Nugaros raumenų Stiprinimas.</p> <p><b>Baigiamoji dalis.</b><br/>Atpalaidavimo pratimas visom raumenų grupėm.</p>             | <p>10min.</p> <p>25min.</p> <p>15 min.</p>      | <p>Bėgti vienodu tempu apie 60 procentų pajėgumo.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=JcAkTHv0YOW&amp;t=311s">https://www.youtube.com/watch?v=JcAkTHv0YOW&amp;t=311s</a></p> <p>Tempimo pratimai gulint, stovint ir sėdint.</p>  |
| 2021-01-11 | <p><b>Parengiamoji dalis:</b><br/>Apšilimas su kamuoliu.</p> <p><b>Pagrindinė dalis:</b><br/>Pilvo preso ir nugaros raumenų treniruotė.</p> <p><b>Baigiamoji dalis:</b><br/>Žongliravimas kamuoliu.</p>         | <p>10-15 min.</p> <p>35min.</p> <p>15min.</p>   | <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=U3N_qXaqrI">https://www.youtube.com/watch?v=U3N_qXaqrI</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=R8C6gBZk23E">https://www.youtube.com/watch?v=R8C6gBZk23E</a></p> <p>Mušam kamuolį koja, ant kelio , keliu ant galvos ir grįžtam atgal t.y . nuo galvos ant keliop, nuo kelio ant kojos ir t.t.</p>                    |
| 2021-01-12 | <p><b>Parengiamoji dalis:</b><br/>Apšilimas su kamuoliu.</p> <p><b>Pagrindinė dalis:</b><br/>Individuali technikos treniruotė Su kamuoliu.</p> <p><b>Baigiamoji dalis:</b><br/>Atsispaudimai, atsilenkimai.</p> | <p>15min.</p> <p>30min.</p> <p>15min.</p>       | <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=fXvTV6DnpaE">https://www.youtube.com/watch?v=fXvTV6DnpaE</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=j-dOgcvFARo">https://www.youtube.com/watch?v=j-dOgcvFARo</a></p> <p>Atlikti teisingai. 4 serijos po 8 atsispaudimus ir po 10 atsilenkimų .Tarp serijų 1 min. pertrauka</p>  |
| 2021-01-13 | <p><b>Parengiamoji dalis:</b><br/>Apšilimas</p> <p><b>Pagrindinė dalis:</b><br/>Technika.</p> <p><b>Baigiamoji dalis:</b><br/>Žongliravimas.</p>  | <p>10-15min.</p> <p>20-30min.</p> <p>15min.</p> | <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=VCW8817LLF8&amp;t=121s">https://www.youtube.com/watch?v=VCW8817LLF8&amp;t=121s</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=SgmEI92eaXA">https://www.youtube.com/watch?v=SgmEI92eaXA</a></p> <p>Kamuolį pamušam koja ant kelio nuo kelio ant galvos ir po to nuo galvos ant kelio nuo kelio ant kojos ir vėl kartoja.</p> |

|            |  |            |   |
|------------|--|------------|---|
| 2021-01-14 | <b>Parengiamoji dalis:</b><br>Bėgimas 3-4-5 min.                 | 15 min.    | Pradžioj bėgam 3min. ir darom 1min. 4min ir darom 2min su tempimo pratimais pertraukėlę atliekant tempimo pratimus, po to bėgam. Po jos bėgam 5min.   |
|            | <b>Pagrindinė dalis:</b><br>Technika. Kamuolio varymas.          | 25min.     | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=z7jP3moQi9c">https://www.youtube.com/watch?v=z7jP3moQi9c</a><br>Vietoj stovelių galima naudoti vienkartinės lėkštes.   |
|            | <b>Baigiamoji dalis:</b><br>Žongliravimas galva.                 | 15 min.    | Galvą ir kūna išlaikome tiesius.  |
| 2021-01-15 | <b>Parengiamoji dalis:</b><br>Krosas 1km.                        | 10min.     | Ritmingai kvėpuoti.   |
|            | <b>Pagrindinė dalis:</b><br>Nugaros raumenų Stiprinimas.         | 30min.     | <a href="https://www.youtube.com/wach?v=tGTGRjuIOW-Q">https://www.youtube.com/wach?v=tGTGRjuIOW-Q</a>   |
|            | <b>Baigiamoji dalis.</b><br>Atpalaidavimo pratimas visom raumenų | 10min.     | Tempimo pratimai gulint ant nugaros , sėdint ir stovint.  |
| 2021-01-18 | <b>Parengiamoji dalis:</b><br>Apšilimas.                         | 10 min.    | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=u8Hk1yYhZCg">https://www.youtube.com/watch?v=u8Hk1yYhZCg</a><br>Kvėpuoti ritmingai.  |
|            | <b>Pagrindinė dalis:</b><br>Technika.                            | 30 min.    | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_NjiMrdXkg&amp;t=708s">https://www.youtube.com/watch?v=_NjiMrdXkg&amp;t=708s</a>   |
|            | <b>Baigiamoji dalis:</b><br>Pasirinktų varžybų peržiūra.         | 30-40 min. | Puolėjų veiksmai atakuojant.  |
| 2021-01-19 | <b>Parengiamoji dalis:</b><br>Šuoliukai kvadrato.                | 10 min.    | Susikuriam kvadratą pavyzdžiui, iš lipnios juostos. Kvadrato dydis 1kv m. Atliekami šuoliukai į kvadrato vidų ir atgal, į kvarato vidų į vieną pusę , į kitą pusę. Iš pradžių darom abiem kojom-po to viena koja po 5 kartus. |

|            |  |   |   |
|------------|--|---|---|
|            | <p><b>Pagrindinė dalis:</b><br/>Technika.</p> <p><b>Baigiamoji dalis:</b><br/>Pasirinktų rungtynių analizė.</p>  | <p>15-20 min.</p> <p>40 min.</p>  | <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=_NjiMrldXkg&amp;t=704s">https://www.youtube.com/watch?v=_NjiMrldXkg&amp;t=704s</a></p> <p>Kreipti dėmesį į gynėjų žaidimą išlaikant liniją ginantis, kad varžovai patektų į nuošalę</p>   |
| 2021-01-20 | <p><b>Parengiamoji dalis:</b><br/>Mankšta pilvo presui.</p> <p><b>Pagrindinė dalis:</b><br/>Pratimai kojų vikrumui.</p> <p><b>Baigiamoji dalis:</b><br/>Atpalaidavimo pratimai.</p>              | <p>10 min.,</p> <p>Kiekvieną pratimą daryti po 5 kartus -3 serijas tarp kurių daryti 2 min. pertraukas.</p> <p>10 min</p> | <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=b8cPcUobv-E">https://www.youtube.com/watch?v=b8cPcUobv-E</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=UsI4PwImqrQ&amp;list=PL0xNz5rCZQjk4sjO1amJevLfYDjPvY7yL">https://www.youtube.com/watch?v=UsI4PwImqrQ&amp;list=PL0xNz5rCZQjk4sjO1amJevLfYDjPvY7yL</a></p> <p>Vietoj kopėtėlių galima naudoti lazdeles.</p> <p>Ėjimas vietoje, pratimai gulint ant nugaros : abi kojas keliant aukštin-įkvepiam, leidžiant žemyn-iškvepiam.</p>                    |
| 2021-01-21 | <p><b>Parengiamoji dalis:</b><br/>Bėgimas 3-4-5</p> <p><b>Pagrindinė dalis:</b><br/>Koordinacijos pratimai su kamuoliu ir be jo.</p> <p><b>Baigiamoji dalis:</b><br/>Žongliravimas kamuoliu.</p> | <p>15 min</p> <p>30 min</p> <p>10-15 min.</p>   | <p>Pradžioje bėgam 3 min. ir darom 1 min. 4 min ir darom 2 min su tempimo pratimais pertrauką pertraukėlę atliekant tempimo pratimus, po to bėgam. Po jos bėgam 5 min. jei leidžia sąlygos bėgam lauke kitu atveju namie bėgam vietoj.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=b8cPcUobv-E">https://www.youtube.com/watch?v=b8cPcUobv-E</a></p> <p>Žongliruojama abiem kojomis. Kam sunku -stipriąja koja. Kas neturi sąlygų žongliruoti galima oro balionu arba teniso kamuoliuku patalpoje.</p> |
| 2021-01-22 | <p><b>Parengiamoji dalis:</b><br/>Ėjimas ,bėgimas vietoje, šuoliukai.</p>  | <p>10 min</p>   | <p>Po bėgimo daryti minutės pertrauką. Šuoliukai atliekami abiem kojomis. Šokam pirmyn-atgal, į kairę, į dešinę.</p>  |

|            |   |   |  |
|------------|---|---|--|
|            | <p><b>Pagrindinė dalis:</b><br/>Pratimai kojų vikrumui, kamuolio varymas.</p> <p><b>Baigiamoji dalis:</b><br/>Atpalaidavimo pratimas.</p>   | <p>30min.</p> <p>15 min.</p>                | <p><b>Jeigu yra galimybė, rekomenduojama atlikti viską lauke</b></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ANtUMxjbWMg">https://www.youtube.com/watch?v=ANtUMxjbWMg</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=rNwC2805j50">https://www.youtube.com/watch?v=rNwC2805j50</a><br/>Atlikimo intensyvumą pasirinkti individualiai.</p>          |
| 2021-01-25 | <p><b>Parengiamoji dalis:</b><br/>Krosas 1km.</p> <p><b>Pagrindinė dalis:</b><br/>Nugaros raumenų Stiprinimas.</p> <p><b>Baigiamoji dalis.</b><br/>Atpalaidavimo pratimas visom raumenų</p> | <p>10min.</p> <p>30min.</p> <p>10min.</p>   | <p>Ritmingai kvėpuoti.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/wach?v=tGTRjuIOW-Q">https://www.youtube.com/wach?v=tGTRjuIOW-Q</a></p> <p>Tempimo pratimai gulint ant nugaros , sėdint ir stovint.</p>  |
| 2021-01-26 | <p><b>Parengiamoji dalis:</b><br/>Bėgimas 3-4-5 min.</p> <p><b>Pagrindinė dalis:</b><br/>Technika. Kamuolio varymas.</p> <p><b>Baigiamoji dalis:</b><br/>Žongliravimas galva.</p>           | <p>15 min.</p> <p>25min.</p> <p>15 min.</p> | <p>Pradžioj bėgam 3min. ir darom 1min. 4min ir darom 2min su tempimo pratimais pertraukėlę atliekant tempimo pratimus, po to bėgam 5min.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=z7jP3moQi9c">https://www.youtube.com/watch?v=z7jP3moQi9c</a><br/>Vietoj stovelių galima naudoti vienkartinės lėkštes.</p> <p>Galvą ir kūna išlaikome tiesius.</p> |
| 2021-01-27 | <b>Parengiamoji dalis:</b>  |   |  |



|            |   |   |  |
|------------|---|---|--|
|            | <p>Apšilimas</p> <p><b>Pagrindinė dalis:</b><br/>Technika.</p> <p><b>Baigiamoji dalis:</b><br/>Žongliravimas.</p>   | <p>10-15min.</p> <p>20-30min.</p> <p>15min.</p> | <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=VCW8817LLF8&amp;t=121s">https://www.youtube.com/watch?v=VCW8817LLF8&amp;t=121s</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=SgmEI92eaXA">https://www.youtube.com/watch?v=SgmEI92eaXA</a></p> <p>Kamuolį pamušam koja ant kelio nuo kelio ant galvos ir po to nuo galvos ant kelio nuo kelio ant kojos ir vėl kartoja.</p> |
| 2021-01-28 | <p><b>Parengiamoji dalis:</b><br/>Apšilimas su kamuoliu.</p> <p><b>Pagrindinė dalis:</b><br/>Individuali technikos treniruotė su kamuoliu.</p> <p><b>Baigiamoji dalis:</b><br/>Atsispaudimai, atsilenkimai.</p> | <p>15min.</p> <p>30min.</p> <p>15min.</p>       | <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=fXvTV6DnpaE">https://www.youtube.com/watch?v=fXvTV6DnpaE</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=j-dOgcvFARo">https://www.youtube.com/watch?v=j-dOgcvFARo</a></p> <p>Atlikti teisingai. 4 serijos po 8 atsispaudimus ir po 10 atsilenkimų. Tarp serijų 1 min. pertrauka</p>  |
| 2021-01-29 | <p><b>Parengiamoji dalis:</b><br/>Krosas 1km.</p> <p><b>Pagrindinė dalis:</b><br/>Nugaros raumenų stiprinimas.</p> <p><b>Baigiamoji dalis.</b><br/>Atpalaidavimo pratimas visom raumenų grupėm.</p>             | <p>10min.</p> <p>25min.</p> <p>15 min.</p>      | <p>Bėgti vienodu tempu apie 60 procentų pajėgumo.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=JcAkTHv0YOW&amp;t=311s">https://www.youtube.com/watch?v=JcAkTHv0YOW&amp;t=311s</a></p> <p>Tempimo pratimai gulint, stovint ir sėdint.</p>  |

Treneris

Raimondas Pašukys