

TVIRTINU  
Ūkvedys, vykdamtis direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO FUTBOLO BERNIUKŲ (GIM. 2007-2008 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=tGTGRjuIOW-Q">https://www.youtube.com/watch?v=tGTGRjuIOW-Q</a><br><br>Tempimo pratimai gulint ant nugaros<br>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<br>lipnios juostos. Kvadrato dydis 1kv<br>m. Atliekami šuoliukai į kvadrato vidų<br>ir atgal, į kvadrato vidų į vieną pusę, į<br>kitą pusę. Iš pradžių darom abiem<br>kojom-po to viena koja po 5 kartus.<br><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=NjiMrdXkg&amp;t=704s">https://www.youtube.com/watch?v=NjiMrdXkg&amp;t=704s</a><br><br>Kreipti dėmesį į gynėjų žaidimą<br>išlaikant liniją ginantis, kad varžovai<br>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=VCW8817LLF8&amp;t=121s">https://www.youtube.com/watch?v=VCW8817LLF8&amp;t=121s</a><br><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=SmEI92eaXA">https://www.youtube.com/watch?v=SmEI92eaXA</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=UsI4Pw1mqrQ&amp;list=PL0xNz5rCZQjk4sjO1amJevLfYDJpVY7yL">https://www.youtube.com/watch?v=UsI4Pw1mqrQ&amp;list=PL0xNz5rCZQjk4sjO1amJevLfYDJpVY7yL</a><br>Vietoj kopėtėlių galima naudoti lazdeles.<br><br>Ėjimas vietoje, pratimai gulint ant nugaros : abi kojas keliant aukštin-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. vienkartinis 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<br><br>30 min                                                                                               | 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 vietoje.<br><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=b8cPcUobv-E">https://www.youtube.com/watch?v=b8cPcUobv-E</a>                                                                                                                           |

|            |                                                                                                                                                                                                           |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            | Koordinacijos pratimai su kamuoliu ir be jo.<br><br><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.<br><br><b>Pagrindinė dalis:</b><br>Pratimai kojų vikrumui, kamuolio varymas.<br><br><b>Baigiamoji dalis:</b><br>Atpalaidavimo pratimas. | 10 min<br><br>30min.<br><br>15 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><br><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ANtUMxjbWMg">https://www.youtube.com/watch?v=ANtUMxjbWMg</a><br><br><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.<br><br><b>Pagrindinė dalis:</b><br>Technika.<br><br><b>Baigiamoji dalis:</b><br>Pasirinktų varžybų peržiūra.                                                     | 10 min.<br><br>30 min.<br><br>30-40 min. | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=u8Hk1yYhZCg">https://www.youtube.com/watch?v=u8Hk1yYhZCg</a><br>Kvėpuoti ritmingai.<br><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=NjiMrlDXkg&amp;t=708s">https://www.youtube.com/watch?v=NjiMrlDXkg&amp;t=708s</a><br><br>Puolėjų veiksmai atakuojant.                                                                                                                                                 |
| 2021-01-04 | <b>Parengiamoji dalis:</b><br>Krosas 1km.<br><br><b>Pagrindinė dalis:</b><br>Nugaros raumenų Stiprinimas.<br><br><b>Baigiamoji dalis.</b>                                                                 | 10min.<br><br>30min.<br><br>10min.       | Ritmingai kvėpuoti.<br><br><a href="https://www.youtube.com/wach?v=tGTGRjuIOW-Q">https://www.youtube.com/wach?v=tGTGRjuIOW-Q</a><br><br>Tempimo pratimai gulint ant nugaros , sėdint ir stovint.                                                                                                                                                                                                                                                  |

|            |                                                                                                                                                                                                                 |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            | Atpalaidavimo pratimas visom raumenų                                                                                                                                                                            |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 2020-01-05 | <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. Po jos 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>     |
| 2021-01-06 | <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> |
| 2021-01-07 | <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>                                          |

|            |                                                                           |            |                                                                                                                             |
|------------|---------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2021-01-08 | <b>Parengiamoji dalis:</b><br>Krosas 1km.                                 | 10min.     | Bėgti vienodu tempu apie 60 procentų pajėgumo.                                                                              |
|            | <b>Pagrindinė dalis:</b><br>Nugaros raumenų Stiprinimas.                  | 25min.     | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JcAkTHv0YOw&amp;t=311s">https://www.youtube.com/watch?v=JcAkTHv0YOw&amp;t=311s</a> |
|            | <b>Baigiamoji dalis.</b><br>Atpalaidavimo pratimas visom raumenų grupėm.  | 15 min.    | Tempimo pratimai gulint, stovint ir sėdint.                                                                                 |
| 2021-01-11 | <b>Parengiamoji dalis:</b><br>Apšilimas su kamuoliu.                      | 10-15 min. | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=U3N_qXaqrI">https://www.youtube.com/watch?v=U3N_qXaqrI</a>                         |
|            | <b>Pagrindinė dalis:</b><br>Pilvo preso ir nugaros raumenų treniruotė.    | 35min.     | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=R8C6gBZk23E">https://www.youtube.com/watch?v=R8C6gBZk23E</a>                       |
|            | <b>Baigiamoji dalis:</b><br>Žongliravimas kamuoliu.                       | 15min.     | Mušam kamuolį koja, ant kelio, keliu ant galvos ir grįžtam atgal t.y. nuo galvos ant keliop, nuo kelio ant kojos ir t.t.    |
| 2021-01-12 | <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                          |
| 2021-01-13 | <b>Parengiamoji dalis:</b><br>Apšilimas                                   | 10-15min.  | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VCW8817LLF8&amp;t=121s">https://www.youtube.com/watch?v=VCW8817LLF8&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.       |

|            |                                                                  |            |                                                                                                                                                                                                                               |
|------------|------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2021-01-14 | <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>Viejoj stovelių galima naudoti vienkartinės lėkštes.                                                                 |
|            | <b>Baigiamoji dalis:</b><br>Žongliravimas galva.                 | 15 min.    | Galvą ir kūną 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=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.                                                                                                                                                                                                  |
| 2021-01-19 | <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=UsI4PwlmqrQ&amp;list=PLOxNz5rCZQjk4sjO1amJevLfYDJpVY7yL">https://www.youtube.com/watch?v=UsI4PwlmqrQ&amp;list=PLOxNz5rCZQjk4sjO1amJevLfYDJpVY7yL</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/>Kordinacijos 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=tGTGRjuIOW-Q">https://www.youtube.com/wach?v=tGTGRjuIOW-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 jos 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 kūną išlaikome tiesius.</p> |
| 2021-01-27 | <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>                                                                                                                      |



|            |                                                                              |         |                                                                                                                             |
|------------|------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |                                                                              |         | Kamuolių pamušam koja ant kelio nuo kelio ant galvos ir po to nuo galvos ant kelio nuo kelio ant kojos ir vėl kartoja.      |
| 2021-01-28 | <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<br>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                          |
| 2021-01-29 | <b>Parengiamoji dalis:</b><br>Krosas 1km.                                    | 10min.  | Bėgti vienodu tempu apie 60 procentų pajėgumo.                                                                              |
|            | <b>Pagrindinė dalis:</b><br>Nugaros raumenų stiprinimas.                     | 25min.  | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JcAkTHv0YOw&amp;t=311s">https://www.youtube.com/watch?v=JcAkTHv0YOw&amp;t=311s</a> |
|            | <b>Baigiamoji dalis.</b><br>Atpalaidavimo pratimas visom raumenų grupėm.     | 15 min. | Tempimo pratimai gulint, stovint ir sėdint.                                                                                 |

Treneris

Raimondas Pašukys