




**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO FUTBOLO BERNIUKŲ (GIM. 2011-2012 M.)  
ANTRŲ METŲ PRADINIO RENGIMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS**

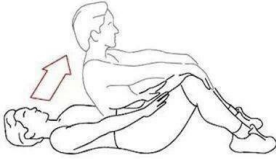
<b>Data</b>	<b>Treniruotės turinys</b>	<b>Krūvio apimtis ir intensyvumas</b>	<b>Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys</b>
12.21	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>Apšilimas, bendro lavinimo pratimai: 1.Ėjimas, bėgimas, šuoliukai: užduotys:. <i>Ėjimas:</i> paprastu žingsniu; ėjimas ant priekinės pėdos dalies; ėjimas ant kulnų; ėjimas vidine pėdos dalimi; ėjimas išorine pėdos dalimi; <i>Bėgimas:</i> aukštai keliant kelius; liečiant pėdas už savęs; pristatomuoju žingsniu; įprastu žingsniu pereinant į ėjimą.</p> <p>II .Pagrindinė dalis</p> <p>Pagreitėjimai 1.1 stovint 1.2 tupint 1.3 sėdint 1.4 gulint</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Tempimo pratimai</p>	<p>15min</p> <p>2 kartai 2 kartai 2 kartai 2 kartai</p> <p>3 – 4 min</p>	<p>Pratimus atlikti nedideliu tempu ir tarp pratimų daryti 30 sek pauzes.</p> <p>Po dviejų bėgimų daryti 1 min pauzę Vieno pagreitėjimo atstumas apie 20m</p> <p>Viso kūno dalių tempimo pratimai.</p>


12.22	<p>I.Parengiamoji dalis Krosas:</p> <p>II .Pagrindinė dalis Bėgimas su kamuoliu: tiesiai „gyvatėlė“ Su klaidinčiais judesiais</p> <p>III. Baigiamoji dalis Kamuolio žongliravimas</p>	<p>15 min</p> <p>2k 2k 2k</p> <p>5 min</p>	<p>Lengvas bėgimas išlaikant pulsą iki 130 k/min.</p> <p>Pratimas atliekamas iki 20m atstumu ir tarp pratimų daryti 2min pauzes. Pausės metu galima žongliruoti kamuolį.</p> <p>Kamuolio žongliravimas įvairiomis kūno vietomis.</p>
12.23	<p>I.Parengiamoji dalis Apšilimas</p> <p>II .Pagrindinė dalis Kamuolio technikos valdymas</p> <p>III. Baigiamoji dalis Lengvas bėgimas su kamuoliu</p> <p>Tempimo pratimai</p>	<p>10 min</p> <p>15 min</p> <p>8 – 10 min</p> <p>5 min</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=ObncYq181Mw">https://www.youtube.com/watch?v=ObncYq181Mw</a> kiekvieną technikos elementą kartoti nuo 8 iki 12 kartų.</p> <p>Lengvas bėgimas su kamuoliu, pulsas ne didesnis negu 130 k/min, kamuolį varyti kaire ir dešne kojomis.</p> <p>Tempimo pratimai akcentuojant kojų ir nugaros raumenis.</p>
12.28	<p>I.Parengiamoji dalis Atsispaudimai Įtūpstai keičiant kojas Rankų kėlimas į viršų Atsilenkimai</p> <p>II .Pagrindinė dalis Kamuolio technikos elementai ir kamuolio perdavimo parengiamieji pratimai</p>	<p>2x8 k. 2x20sek. 2x10k 2x12 k.</p> <p>15 min</p>	<p>Įtūpstus atliekame darant žingsnį į priekį. Gulime ant pilvo ,rankos ištiestos į priekį, rankose laikome rankšluostį įtemtą ,keliamo aukštyr rankas tiesias ir grįžtame į pradinę padėtį. Atsilenkimus atliekame gulėdami ant žemės ir rankas laikydami už galvos.</p>  <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=bQT3MP5Moq8">https://www.youtube.com/watch?v=bQT3MP5Moq8</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=y">https://www.youtube.com/watch?v=y</a></p>



	III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai Kamuolio valdymas	10 min	<a href="#">eRaTgR1BYQ</a>  Tempimo pratimus atlikti visam kūnui, pradedant nuo galvos. Pėdą pakišti po kamuolio ir pasvirti jį aukštyn, pagauti rankomis (atlikti ir silpnąja koja)
12.29	I.Parengiamoji dalis Apšilimas  II .Pagrindinė dalis Pratimai kojų vikrumui ir koordinacijai  III. Baigiamoji dalis Kamuolio žongliravimas	10 min  daryti po 4 kartus -2 serijas tarp kurių daryti 2 min. pertraukas.  8 – 10 mmin	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=hsK09140mjo">https://www.youtube.com/watch?v=hsK09140mjo</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UsI4Pw1mqrQ&amp;list=PLOxNz5rCZQjk4sjO1amJevLfYDJpVY7yL">https://www.youtube.com/watch?v=UsI4Pw1mqrQ&amp;list=PLOxNz5rCZQjk4sjO1amJevLfYDJpVY7yL</a> Vietoj kopėtėlių galima naudoti lazdeles ar plastmasinius buteliukus.  Žongliruojant kamuolį stengtis naudoti įvairias kūno vietas: pėdas, kelienius, galvą, pečius.
12.30	I.Parengiamoji dalis Lankstumo pratimai  II .Pagrindinė dalis Nugaros ir šoninių raumenų stiprinimas.  Pilvo preso stiprinimas	10 min 7-10 kartų  1min x 2k.  2x10	Galvos ,rankų , liemens, kelio sąnarių ir čiurnos sukimas į abi puses.   Stovint ant rankų dilbių ir kojų pirštų galų, išlaikyti tiesią padėtį. Per daug nenuleisti galvos.   Kelti sulenktą kairę koją ir sukėti liemeniu kairėn, tą patį padaryti su kita kūno puse.
	III. Baigiamoji dalis Krosas	8 - 10 min	Lengvas bėgimas išlaikant pulsą iki 130 k/min.

	Tempimo pratimai	3 – 4 min	Viso kūno dalių tempimo pratimai.
12.31	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>Apšilimas, bendro lavinimo pratimai: 1.Ėjimas, bėgimas, šuoliukai: užduotys:. <i>Ėjimas:</i> paprastu žingsniu; ėjimas ant priekinės pėdos dalies; ėjimas ant kulnų; ėjimas vidine pėdos dalimi; ėjimas išorine pėdos dalimi; <i>Bėgimas:</i> aukštai keliant kelius; liečiant pėdas už savęs; pristatomuoju žingsniu; įprastu žingsniu pereinant į ėjimą.</p> <p>II .Pagrindinė dalis</p> <p>Pagreitėjimai 1.1 stovint 1.2 tupint 1.3 sėdint 1.4 gulint</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Tempimo pratimai</p>	<p>15 min</p> <p>2 kartai 2 kartai 2 kartai 2 kartai</p>	<p>Pratimus atlikti nedideliu tempu ir tarp pratimų daryti 30 sek pauzes.</p> <p>Po dviejų bėgimų daryti 1 min pauzę Vieno pagreitėjimo atstumas apie 20m</p>
01.04	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>Apšilimas, bendro lavinimo pratimai: 1.Ėjimas, bėgimas, šuoliukai: užduotys:. <i>Ėjimas:</i> paprastu žingsniu; ėjimas ant priekinės pėdos dalies; ėjimas ant kulnų; ėjimas vidine pėdos dalimi; ėjimas išorine pėdos dalimi; <i>Bėgimas:</i> aukštai keliant kelius; liečiant pėdas už savęs; pristatomuoju žingsniu;</p>	15min	Pratimus atlikti nedideliu tempu ir tarp pratimų daryti 30 sek pauzes.

	<p>įprastu žingsniu pereinant į ėjimą.</p> <p>II .Pagrindinė dalis</p> <p>Pagreitėjimai</p> <p>1.1 stovint</p> <p>1.2 tupint</p> <p>1.3 sėdint</p> <p>1.4 gulint</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Tempimo pratimai</p>	<p>2 kartai</p> <p>2 kartai</p> <p>2 kartai</p> <p>2 kartai</p> <p>3 – 4 min</p>	<p>Po dviejų bėgimų daryti 1 min pauzę</p> <p>Vieno pagreitėjimo atstumas apie 20m</p> <p>Viso kūno dalių tempimo pratimai.</p>
01.05	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>Krosas:</p> <p>II .Pagrindinė dalis</p> <p>Bėgimas su kamuoliu:</p> <p>tiesiai</p> <p>„gyvatėlė“</p> <p>Su klaidinčiais judesiais</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Kamuolio žongliravimas</p>	<p>15 min</p> <p>2k</p> <p>2k</p> <p>2k</p> <p>5 min</p>	<p>Lengvas bėgimas išlaikant pulsą iki 130 k/min.</p> <p>Pratimas atliekamas iki 20m atstumu ir tarp pratimų daryti 2min pauzes. Pauzės metu galima žongliruoti kamuolį.</p> <p>Kamuolio žongliravimas įvairiomis kūno vietomis.</p>
01.06	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>Apšilimas</p> <p>II .Pagrindinė dalis</p> <p>Kamuolio technikos valdymas</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Lengvas bėgimas su kamuoliu</p> <p>Tempimo pratimai</p>	<p>10 min</p> <p>15 min</p> <p>8 – 10 min</p> <p>5 min</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=CW8817LLF8&amp;t=121s">https://www.youtube.com/watch?v=CW8817LLF8&amp;t=121s</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ObncYq181Mw">https://www.youtube.com/watch?v=ObncYq181Mw</a></p> <p>kiekvieną technikos elementą kartoti nuo 8 iki 12 kartų.</p> <p>Lengvas bėgimas su kamuoliu, pulsas ne didesnis negu 130 k/min, kamuolį varyti kaire ir dešne kojomis.</p> <p>Tempimo pratimai akcentuojant kojų ir nugaros raumenis.</p>
01.07	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>Atsispaudimai</p> <p>Įtūpstai keičiant kojas</p> <p>Rankų kėlimas į viršų</p> <p>Atsilenkimai</p>	<p>2x8 k.</p> <p>2x20sek.</p> <p>2x10k</p> <p>2x12 k.</p>	<p>Įtūpstus atliekame darant žingsnį į priekį.</p> <p>Gulime ant pilvo ,rankos ištiestos į priekį, rankose laikome rankšluostį įtemptą ,keliamo aukštyn rankas tiesias</p>

	<p>II .Pagrindinė dalis Kamuolio technikos elementai ir kamuolio perdavimo parengiamieji pratimai</p> <p>III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai Kamuolio valdymas</p>	<p>15 min</p> <p>10 min</p>	<p>ir grįžtame į pradinę padėtį. Atsilenkimus atliekame gulėdami ant žemės ir rankas laikydami už galvos.</p>  <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=bQT3MP5Moq8">https://www.youtube.com/watch?v=bQT3MP5Moq8</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=y eRaTgR1BYQ">https://www.youtube.com/watch?v=y eRaTgR1BYQ</a></p> <p>Tempimo pratimus atlikti visam kūnui, pradedant nuo galvos. Pėdą pakišti po kamuolio ir pasvirti jį aukštyn, pagauti rankomis (atlikti ir silpnąją koja)</p>
01.11	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>Apšilimas, bendro lavinimo pratimai: 1. Ėjimas, bėgimas, šuoliukai: užduotys: <i>Ėjimas:</i> paprastu žingsniu; ėjimas ant priekinės pėdos dalies; ėjimas ant kulnų; ėjimas vidine pėdos dalimi; ėjimas išorine pėdos dalimi; <i>Bėgimas:</i> aukštai keliant kelius; liečiant pėdas už savęs; pristatomuoju žingsniu; įprastu žingsniu pereinant į ėjimą.</p> <p>II .Pagrindinė dalis</p> <p>Pagreitėjimai 1.1 stovint 1.2 tupint 1.3 sėdint 1.4 gulint</p>	<p>15min</p> <p>2 kartai 2 kartai 2 kartai 2 kartai</p>	<p>Pratimus atlikti nedideliu tempu ir tarp pratimų daryti 30 sek pauzes.</p> <p>Po dviejų bėgimų daryti 1 min pauzę Vieno pagreitėjimo atstumas apie 20m</p>


	III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai	3 – 4 min	Viso kūno dalių tempimo pratimai.
01.12	I.Parengiamoji dalis Krosas:  II .Pagrindinė dalis Bėgimas su kamuoliu: tiesiai „gyvatėlė“ Su klaidinčiais judesiais  III. Baigiamoji dalis Kamuolio žongliravimas	15 min  2k 2k 2k  5 min	Lengvas bėgimas išlaikant pulsą iki 130 k/min.  Pratimas atliekamas iki 20m atstumu ir tarp pratimų daryti 2min pauzes. Pauzės metu galima žongliruoti kamuolį.  Kamuolio žongliravimas įvairiomis kūno vietomis.
01.13	I.Parengiamoji dalis Apšilimas  II .Pagrindinė dalis Kamuolio technikos valdymas  III. Baigiamoji dalis Lengvas bėgimas su kamuoliu  Tempimo pratimai	10 min  15 min  8 – 10 min  5 min	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=VCW8817LLF8&amp;t=121s">https://www.youtube.com/watch?v=VCW8817LLF8&amp;t=121s</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ObncYq18lMw">https://www.youtube.com/watch?v=ObncYq18lMw</a> kiekvieną technikos elementą kartoti nuo 8 iki 12 kartų.  Lengvas bėgimas su kamuoliu, pulsas ne didesnis negu 130 k/min, kamuolį varyti kaire ir dešne kojomis.  Tempimo pratimai akcentuojant kojų ir nugaros raumenis.
01.14	I.Parengiamoji dalis Atsispaudimai Įtūpstai keičiant kojas Rankų kėlimas į viršų Atsilenkimai  II .Pagrindinė dalis	2x8 k. 2x20sek. 2x10k 2x12 k.	Įtūpstus atliekame darant žingsnį į priekį. Gulime ant pilvo ,rankos ištiestos į priekį, rankose laikome rankšluostį įtemptą ,keliamo aukštyn rankas tiesias ir grįžtame į pradinę padėtį. Atsilenkimus atliekame gulėdami ant žemės ir rankas laikydami už galvos.  

	Kamuolio technikos elementai ir kamuolio perdavimo parengiamieji pratimai	15 min	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bQT3MP5Moq8">https://www.youtube.com/watch?v=bQT3MP5Moq8</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=y eRaTgR1BYQ">https://www.youtube.com/watch?v=y eRaTgR1BYQ</a>
	III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai Kamuolio valdymas	10 min	Tempimo pratimus atlikti visam kūnui, pradėdant nuo galvos. Pėdą pakišti po kamuolio ir pasvirti jį aukštyn, pagauti rankomis (atlikti ir silpnąja koja)
01.18	I.Parengiamoji dalis Apšilimas	10 min	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=hskO9140mjo">https://www.youtube.com/watch?v=hskO9140mjo</a>
	II .Pagrindinė dalis Pratimai kojų vikrumui ir koordinacijai	daryti po 4 kartus -2 serijas tarp kurių daryti 2 min. pertraukas.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Usl4Pw1mqrQ&amp;list=PLOxNz5rCZQjk4sjO1amJevLfYDJpVY7yL">https://www.youtube.com/watch?v=Usl4Pw1mqrQ&amp;list=PLOxNz5rCZQjk4sjO1amJevLfYDJpVY7yL</a> Vietoj kopėtėlių galima naudoti lazdeles ar plastmasinius buteliukus.
	III. Baigiamoji dalis Kamuolio žongliravimas	8 – 10 mmin	Žongliruojant kamuolį stengtis naudoti įvairias kūno vietas: pėdas, kelienius, galvą, pečius.
01.19	I.Parengiamoji dalis Lankstumo pratimai	10 min 7-10 kartų	Galvos ,rankų , liemens, kelio sąnarių ir čiurnos sukimas į abi puses.
	II .Pagrindinė dalis Nugaros ir šoninių raumenų stiprinimas.	1 min x 2k.	
	Pilvo preso stiprinimas	2x10	Stovint ant rankų dilbių ir kojų pirštų galų, išlaikyti tiesią padėtį. Per daug nenuleisti galvos.  Kelti sulenktą kairę koją ir sukis liemeniu kairėn, tą pati padaryti su kita kūno puse.



	<p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Krosas</p> <p>Tempimo pratimai</p>	<p>8 - 10 min</p> <p>3 – 4 min</p>	<p>Lengvas bėgimas išlaikant pulsą iki 130 k/min.</p> <p>Viso kūno dalių tempimo pratimai.</p>
01.20	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>Apšilimas, bendro lavinimo pratimai:</p> <p>1.Ėjimas, bėgimas, šuoliukai: užduotys:.</p> <p><i>Ėjimas:</i></p> <p>paprastu žingsniu;</p> <p>ėjimas ant priekinės pėdos dalies;</p> <p>ėjimas ant kulnų;</p> <p>ėjimas vidine pėdos dalimi;</p> <p>ėjimas išorine pėdos dalimi;</p> <p><i>Bėgimas:</i></p> <p>aukštai keliant kelius;</p> <p>liečiant pėdas už savęs;</p> <p>pristatomuoju žingsniu;</p> <p>įprastu žingsniu pereinant į ėjimą.</p> <p>II .Pagrindinė dalis</p> <p>Pagreitėjimai</p> <p>1.1 stovint</p> <p>1.2 tupint</p> <p>1.3 sėdint</p> <p>1.4 gulint</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Tempimo pratimai</p>	<p>15 min</p> <p>2 kartai</p> <p>2 kartai</p> <p>2 kartai</p> <p>2 kartai</p> <p>3 – 4 min</p>	<p>Pratimus atlikti nedideliu tempu ir tarp pratimų daryti 30 sek pauzes.</p> <p>Po dviejų bėgimų daryti 1 min pauzę</p> <p>Vieno pagreitėjimo atstumas apie 20m</p> <p>Viso kūno dalių tempimo pratimai.</p>
01.21	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>Apšilimas, bendro lavinimo pratimai:</p> <p>1.Ėjimas, bėgimas, šuoliukai: užduotys:.</p> <p><i>Ėjimas:</i></p> <p>paprastu žingsniu;</p> <p>ėjimas ant priekinės pėdos dalies;</p> <p>ėjimas ant kulnų;</p> <p>ėjimas vidine pėdos dalimi;</p>	<p>15min</p>	<p>Pratimus atlikti nedideliu tempu ir tarp pratimų daryti 30 sek pauzes.</p>

	<p>ėjimas išorine pėdos dalimi; <i>Bėgimas:</i> aukštai keliant kelius; liečiant pėdas už savęs; pristatomuoju žingsniu; įprastu žingsniu pereinant į ėjimą.</p> <p>II .Pagrindinė dalis</p> <p>Pagreitėjimai</p> <p>1.1 stovint 1.2 tupint 1.3 sėdint 1.4 gulint</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Tempimo pratimai</p>	<p>2 kartai 2 kartai 2 kartai 2 kartai</p> <p>3 – 4 min</p>	<p>Po dviejų bėgimų daryti 1 min pauzę Vieno pagreitėjimo atstumas apie 20m</p> <p>Viso kūno dalių tempimo pratimai.</p>
01.25	<p>I.Parengiamoji dalis Krosas:</p> <p>II .Pagrindinė dalis Bėgimas su kamuoliu: tiesiai „gyvatėlė“ Su klaidinčiais judesiais</p> <p>III. Baigiamoji dalis Kamuolio žongliravimas</p>	<p>15 min</p> <p>2k 2k 2k</p> <p>5 min</p>	<p>Lengvas bėgimas išlaikant pulsą iki 130 k/min.</p> <p>Pratimas atliekamas iki 20m atstumu ir tarp pratimų daryti 2min pauzes. Pauzės metu galima žongliruoti kamuolį.</p> <p>Kamuolio žongliravimas įvairiomis kūno vietomis.</p>
01.26	<p>I.Parengiamoji dalis Apšilimas</p> <p>II .Pagrindinė dalis Kamuolio technikos valdymas</p> <p>III. Baigiamoji dalis Lengvas bėgimas su kamuoliu</p> <p>Tempimo pratimai</p>	<p>10 min</p> <p>15 min</p> <p>8 – 10 min</p> <p>5 min</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=ObncYq18IMw">https://www.youtube.com/watch?v=ObncYq18IMw</a> kiekvieną technikos elementą kartoti nuo 8 iki 12 kartų.</p> <p>Lengvas bėgimas su kamuoliu, pulsas ne didesnis negu 130 k/min, kamuolį varyti kaire ir dešne kojomis.</p> <p>Tempimo pratimai akcentuojant kojų ir nugaros raumenis.</p>
01.27	<p>I.Parengiamoji dalis Atsispaudimai Įtūpstai keičiant kojas</p>	<p>2x8 k.</p>	<p>Įtūpstus atliekame darant žingsnį į</p>

	<p>Rankų kėlimas į viršų Atsilenkimai</p> <p>II .Pagrindinė dalis Kamuolio technikos elementai ir kamuolio perdavimo parengiamieji pratimai</p> <p>III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai Kamuolio valdymas</p>	<p>2x20sek. 2x10k 2x12 k.</p> <p>15 min</p> <p>10 min</p>	<p>priekį. Gulime ant pilvo ,rankos ištiestos į priekį, rankose laikome rankšluostį įtemtą ,keliamo aukštyn rankas tiesias ir grįžtame į pradinę padėtį. Atsilenkimus atliekame gulėdami ant žemės ir rankas laikydami už galvos.</p>  <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=bQT3MP5Moq8">https://www.youtube.com/watch?v=bQT3MP5Moq8</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=y eRaTgR1BYQ">https://www.youtube.com/watch?v=y eRaTgR1BYQ</a></p> <p>Tempimo pratimus atlikti visam kūnui, pradėdant nuo galvos. Pėdą pakišti po kamuolio ir pasvirti jį aukštyn, pagauti rankomis (atlikti ir silpnąją koją)</p>
01.28	<p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>Apšilimas, bendro lavinimo pratimai: 1.Ėjimas, bėgimas, šuoliukai: užduotys: <i>Ėjimas:</i> paprastu žingsniu; ėjimas ant priekinės pėdos dalies; ėjimas ant kulnų; ėjimas vidine pėdos dalimi; ėjimas išorine pėdos dalimi; <i>Bėgimas:</i> aukštai keliant kelius; liečiant pėdas už savęs; pristatomuoju žingsniu; įprastu žingsniu pereinant į ėjimą.</p> <p>II .Pagrindinė dalis</p> <p>Pagreitėjimai 1.1 stovint</p>	<p>15min</p> <p>2 kartai</p>	<p>Pratimus atlikti nedideliu tempu ir tarp pratimų daryti 30 sek pauzes.</p> <p>Po dviejų bėgimų daryti 1 min pauzę</p>

	1.2 tupint 1.3 sėdint 1.4 gulint	2 kartai 2 kartai 2 kartai	Vieno pagreitėjimo atstumas apie 20m
	III. Baigiamoji dalis		
	Tempimo pratimai	3 – 4 min	Viso kūno dalių tempimo pratimai.

Treneris

Aurimas Kadziauskas