

TVIRTINU
Ūkvedys, vykdamasis direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO KALNŲ SLIDINĖJIMO (GIM. 2003 -2005 M.)
TREČIŲ METŲ MEISTRISKUMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO
PLANAS**

Tikslas:	Užtikrinti kalnų slidininkų grupės ugdymo procesą karantino metu.
Uždaviniai:	1. Skatinti sveikai gyventi, kas yra būtina norint toliau sportuoti. 2. Sveikatos stiprinimas, fizinio pasirengimo gerinimas. 3.Sportinio charakterio, valios ugdymas.
Užsiėmimo data ir trukmė	Užsiėmimo trukmė ir turinys
12.29 d.	20 min. apšilimas. Pagrindinės apšilimo taisyklės <ul style="list-style-type: none">• apšilimo metu reikia būti pakankamai šiltai ir laisvai apsirengus;• apšilimo pabaigoje visas kūnas turi būti jau lengvai įšilęs ir suprakaitavęs;• apšilimas gali būti pradedamas ėjimu ir įvairiais pratimais einant, lėtu bėgimu ar kitais lėtais ritmingais pratimais; taip pat įtraukiami kvėpavimo pratimai;• apšilimui tinkami platūs, ritmiški, nestaigūs, laisvi mostiniai ir sukamieji judesiai, nereikalaujantys didelių pastangų;• pirmieji apšilimo judesiai atliekami lėtu tempu, be didelių pastangų ir nedidele judesio amplitude, toliau palaipsniui didinant atlikimo tempą, jėgą ir judesių amplitudę;• svarbiausia skirti dėmesio toms raumenų grupėms, kurios treniruotės ar varžybų metu bus tiesiogiai labai apkrautos;• sąnarių lankstumas apšilimo metu gali būti didinamas pradedant nuo smulkiusių sąnarių (pirštų, riešų, čiurnos) ir einant prie stambesnių arba laikantis atvirkštinės tvarkos, o stuburo lankstumas – pavyzdžiui, iš viršaus žemyn;• apšilimas gali būti pabaigiamas specialiais tempimo pratimais, tinkamais vienai ar kitai sporto šakai, fizinio aktyvumo rūšiai; pagrindinis dėmesys skiriamas pačioms stambiausioms raumenų grupėms (blauzdos lenkiamiesiems ir tiesiamiesiems, šlaunies lenkiamiesiems ir tiesiamiesiems, žasto lenkėjams ir tiesėjams ir t. t.);• apšilimo metu raumenų tempimo pratimai nėra privalomi. <p>Apšilimo pratimus esame įpratę daryti prieš kiekvieną treniruotę, taigi apšilinėjame pramankštindami visą kūną, na o taip pat mankštinantis namuose dar galima puikiai pasinaudoti ir internetine erdve: https://www.youtube.com/watch?v=8ucfG0m9aLQ https://www.youtube.com/watch?v=HdfvWrGUkC8</p> Treniruotė. <p>Treniruotės pirmąją dalį prasivedame kartu su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (1): https://www.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=HzpjQK8LB8Y&fbclid=IwAR1fcHBbWiGIO0BtRJujKvz0UbpmmMRHwbn2EGqLG3KdDjds-IABkohy8vX4&app=desktop</p>

atkreipiame dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau.

Po treniruotės su Ieva atsipalaiduojame 10 min.

Antroje treniruotės dalyje padarome šiuos pratimus (taip pat ir kitose šių 2 sav. antros dalies treniruotėse):

1. Šuoliukai per suolą - trys serijos.

Viena serija per 10sek.- maksimalus šuoliukų kiekis.

Pertrauka tarp serijų 2-3min., pertraukos metu rekomenduojama atpalaidavimo pratimai.

2. Trišuolis - atliekamas atsispiriant abiem kojomis, po to kaire, dešine (arba dešine, kaire) ir nusileidimas ant abiejų kojų.

Stengtis nušokti maksimalų atstumą.

Atlikti reikia 5 serijas, pertrauka tarp serijų 1-1,5min.

3. Šuoliukai į aukštį/tolį per tris aukštėjančius skersinius, atstumas tarp skersinių turi būti 1- 1,5 m. Pirmas skersinis t.b. fiksuojamas 70 cm aukštyje, antras - 80 cm, trečias 90 cm aukštyje. Aukštį galite koreguoti pagal sportininkų sugebėjimus.

Atlikti 5 serijas su pertrauka 1-1,5 min.

4. Bėgimas maksimaliai greitėjant 15-20 m.

Atlikti 5 serijas, pertrauka tarp serijų 1-1,5min.

5. Stovėjimas greitojo nusileidimo stovėsenoje 3 min.

Atliekamos 3 ser. su 5 min. pertrauka. Pertraukos metu būtini kojų raumenų atpalaidavimo pratimai.

30 min. Atsipalaidavimo – tempimo pratimai.

Tempimo pratimai tinka lankstumui didinti, raumenų jėgai lavinti ir raumenų

atsipalaidavimui gerinti:

- **tempimo pratimus būtina atlikti**, kai raumenys jau gerai išildyti; tyrimais yra nustatyta, kad jie pagerina lankstumą apie 10–20 proc.;

- tyrimais nustatyta, kad nustojus daryti tempimo pratimus, jau po 2 savaičių pastebimas lankstumo

sumažėjimas;

- tempimo pratimus reikia kartoti ne mažiau kaip 2–3 (iki 3–5) kartus abiem kūno pusėms;

- raumenys tempiami, kol pajuntamas nedidelis diskomfortas; jeigu jaučiamas aštrus skausmas, reiškia, jog tempiama per stipriai ar per ilgai;

- konkrečioje tempimo padėtyje patartina išbūti nuo 5 iki 30 sekundžių ar net daugiau, priklausomai

nuo pasirinktos raumenų tempimo metodikos;

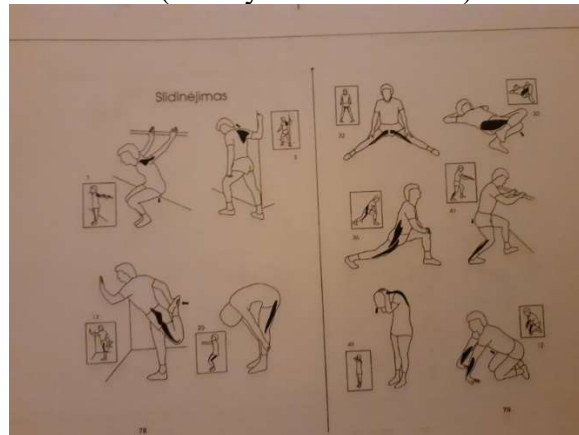
- tempti pageidautina priešingas raumenų grupes (raumenis antagonistus)

vieną po kitos; pavyzdžiui, iš pradžių šlaunies priekinius raumenis (keturgalvį šlaunies raumenį), po to užpakalinius (dvigalvį, pusdyglinį ir pusplėvinį raumenis);

- tempimo metu būtina kvėpuoti ramiai ir ritmingai, ilgam nesulaikant kvėpavimo, nes tai padidina

diskomfortą, kelia arterinį kraujo spaudimą; tempiant raumenį ar raumenų grupę galima trumpam sulaikyti kvėpavimą arba tuo metu daryti ilgą lėtą iškvėpimą – tai padidina tempimo efektyvumą.

Tempimo pratimai slidinėjimui,
Eiliškumas (nurodytas numeriukais):



Kiekvieno pratimo paaiškinimai:

5. Didieji krūtinės raumenys
M. pectoralis major
Funkcija: per peles sąnarij stumia ranką į priekį.

B. Ištempimas
Izoliuotai laikykite įremtu į staktą dilbiu tvirtai stovėdami. 20 sekundžių sukite kūną į priekį, kiek galima prispausdami krūtinę ir judami, kaip ties peles viršumi į jįtempia.

A. Raumenų įtempimas
Atsistokite šonu į durų staktą ir apie 20 sekundžių iš visų jėgų delnu ar dilbiu spauskitės prie jos.

Alternatyva: užuot laikėsi už durų staktos, galite laikytis už gimnastikos sienelės, stovėdami į ją nugarą ir mėgindami traukti sienelę į save. Tą patį galima atlikti ir su tinklu.

Dėmesio! Keisdami rankų aukštį, galite išmankštinti skirtingas krūtinės raumenų dalis.

7. Rankas švytuojantys į priekį raumenys

*M. coracobrachialis, m. deltoideus pars ventralis, m. pectoralis major,
m. biceps caput breve.*

Funkcija: švytuoja ranką iš nugaros į priekį.



A. Raumenų įtempimas

Atsistokite nugarą į
gimnastikos sienelę, stalą,
lentyną, kėdės atlošą ar
panašiai. Tiesiomis į nugarą
atsuktomis rankomis uždėkite
delnus ant atramos ir iš visų
jėgų spauskite 15 sekundžių.

B. Ištempimas

Vis dar laikydami už atramos, sulenkite
kelius ir kiek galima susmukite, judami,
kaip įtempia pečiai, žastai ir krūtinė.
Išbūkite šioje padėtyje 15 sekundžių.

12. Vidiniai lenkiamieji dilbio raumenys

*Mm. flexor digitorum superficialis & profundus, M. flexor pollicis longus,
Mm. flexor carpi ulnaris & radialis.*

Funkcija: lenkia (į vidų) riešą ir pirštus.



A. Raumenų įtempimas

Atsiklaupkite. Atsiremkite į grindis taip,
kad rankų pirštai būtų atsukti atgal,
o nykščiai – į šalis. Kiek galėdami apie
20 sekundžių spauskite pirštus žemyn
ir į priekį, mėgindami pakelti atloštą
kūną į viršų.

B. Ištempimas

Vis dar klūpėdami, įsiremkite
į grindis plaštakomis, šiek
tik prieš kelius pirštus
atsukdami į nugarą, o
nykščius į šalis. Nesmarkiai
patraukite kūną į nugaros
pusę, judami, kaip įstem-
pia vidinės į priekį atkreiptos
dibių pusės. Išsilaikykite
šioje padėtyje 20 sekundžių.



17. Priekiniai šlaunų raumenys ir klubinis juosmens raumuo

M. quadriceps femoris, m. iliopectus.

Funkcija: tenkia klubo sąnarį ir (quadriceps) tiesia kelio sąnarį.



A. Raumenų įtempimas

Atsistokite ant vienos kojos, geriausia būtų remtis ranka. Atlenkite kitą koją atgal, laikydami už čiurnos tos pačios pusės ranka. Kiek galėdami 20–30 sekundžių spauskite blauzdiukai žemyn, prilaikydami pagalbine ranka.



B. Ištempimas

(toks kaip 16 pratimas)

Dėmesio! Tempiti galima padedant kitos pusės ranka, kuria už nugaros suimate kojos pėdos galą ir pritraukiate kulną prie sėdynės. Tempama 20–30 sekundžių. Lengviausia tai atlikti remiantis priešinga ranka. Laikantis priešinga ranka kelis susilenkia natūralėsiu kampu.

25. Užpakaliniai šlaunų raumenys (pakinkliai). – Atoveikio metodas

M. biceps femoris, m. semitendinosus, m. semimembranosus.

Funkcija: tiesia (ir stumia į vidų) klubo sąnarį ir tenkia kelio sąnarį.



A. Raumenų įtempimas

Įtempkite kelius tiesiančius raumenis šlaunų priekyje, 20–30 sekundžių „pakibdami“ stovimoje padėtyje sulenktais keliais ir nesiremiami (slalomo padėtis).



B. Ištempimas

Pasyviai tempkite užpakalinės šlaunų dalies raumenis, 20–30 sekundžių palinkdami į priekį stuomeniu ir rankomis stovimoje padėtyje. Suimkite blauzdas, kiek galima žemiau, nes taip lengviau išlaikyti tiesią nugarą. Alternatyva: tempitis galima ir sėdint pagal 23 pratimą.

30. Išoriniai šlaunų raumenys, sėdmenų raumenys

M. tensor fasciae latae, m. sartorius, m. piriformis, m. gemelli sup. & inf., m. obturatorius int., m. gluteus medius & minimus.
Funkcija: stumia ir suka į išorę klubo sąnarį.
Dėmesio! Šis pratimas atliekamas po kirkšnių tempimo (žr. 31–35 pratimus).

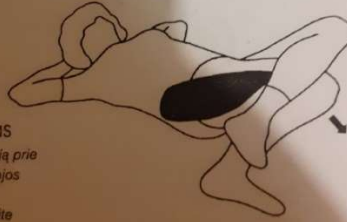
A. Raumenų įtempimas

Atsigulkite ant nugaros, rankas pasikišę po spraudu. Sulenkite kelius ir vieną koją užmeskite ant kitos. Apatinė koja šiek tiek palenkiama į vidų ir žemyn. Tada apatinė koja iš visų jėgų 20–30 sekundžių spaudžiama prie užmestos kojos į viršų ir į išorę užmesta koja pasinaudojant kaip atsvara.



B. Ištempimas

Pritraukite apatinę koją prie grindų ir užmestos kojos svoriu prispauskite apatinę. Tempimą turite pajusti šlaunies išorinėje dalyje. Šioje padėtyje išsilaikykite 20–30 sekundžių.



49

32. Kirkšnių raumenys, šlaunų „vidinė pusė“ (aduktoriai)

M. adductor longus & brevis, m. adductor magnus, m. gracilis, m. pectineus.
Funkcija: stumia į vidų (lenkia ir suka į išorę) klubo sąnarį.

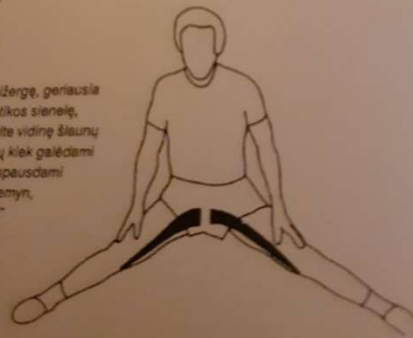
B. Ištempimas

Kiek galėdami prasižerkite slysdami pėdomis per grindis, ir išbūkite šioje padėtyje 20–30 sekundžių.
Dėmesio! Būdami šioje padėtyje galite atlikti kitą panašų pratimą, dar truputėlį praskėsdami kojas.



A. Raumens įtempimas

Atsistokite plačiai išsižergę, geriausia remdamiesi į gimnastikos sienelę, stalą ar kėdę. Įtempkite vidinę šlaunų dalį, 20–30 sekundžių kiek galėdami vidines pėdų puses spausdami prie grindų į vidų ir žemyn, stengdamiesi „įlenkti“ grindis.



36. Gilieji šlaunų lenkiamieji raumenys

M. psoas major, m. iliacus (m. sartorius, m. quadriceps, aduktoriai).
Funkcija: lenkia klubo sąnarį.

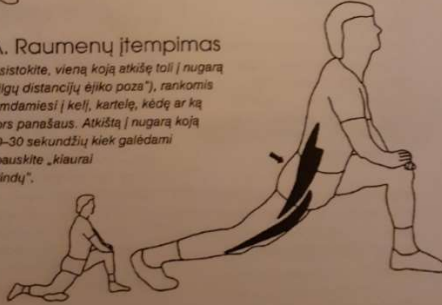


B. Ištempimas

Tiesiu stumeniu ir į nugarą ištiesta viena koja stumkite šlaunį į priekį. Jusdami, kaip įsitempia šlaunis, išlaikykite šioje padėtyje 20–30 sekundžių. Tempimą galima sustiprinti, ištiestosios kojos keliu atsiklaupiant ant patiesalo. Dėmesio! Neiškiškite sulenktos kojos kelio prieš čiumą, nes tai kiludo taisyklingai tempti šlaunį.

A. Raumenų įtempimas

Atsistokite, vieną koją atkišę toli į nugarą („ilgų distancijų ėjimo poza“), rankomis remdamiesi į kelią, kartelę, kėdę ar ką nors panašaus. Atkištą į nugarą koją 20–30 sekundžių kiek galėdami spauskite „kiaurai grindų“.



Alternatyva: pratimą galima atlikti į nugarą atkištą koją uždėjus ant gimnastikos suolo, žemos kėdės, paprasto suolo. Dažniausiai reikia pasiremti ranka.

41. Blauzdų raumenys ir Achilo sausgyslė – sulenkus kelio sąnarį

M. soleus, m. fibularis longus & brevis, m. flexor digiti longus, m. flexor hallucis longus, m. tibialis posterior.
Funkcija: lenkia žemyn čiumą ir pėdą.



A. Raumenų įtempimas

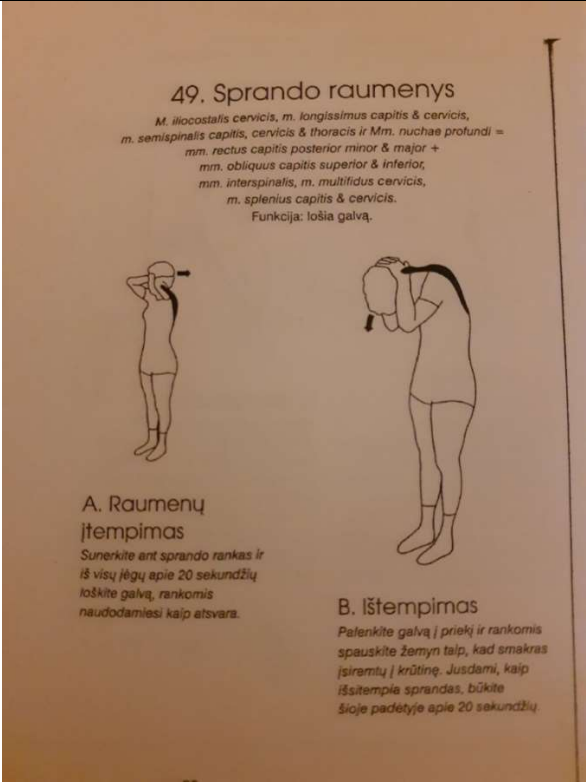
Ženkite žingsnį į priekį, pasivirdami prie sienos, kartelės arba medžio ir sulenkdami į nugarą atkištą koją, o pėdą atitraukdami 60–70 centimetrų nuo pasirinktos atramos. Kiek galėdami 20–30 sekundžių spauskite kojos pirštus į patiesalą.



B. Ištempimas

Prisėskite, nuleisdami šlaunį ir atkišdami užpakalinės kojos kelią į priekį taip, kad pajustumėt tempimą apatinėje blauzdos dalyje. 20–30 sekundžių neatitraukite kulno nuo patiesalo.

Alternatyva: Achilo sausgyslę galima ištempti ir atsiklaupus ir vieną kulną 1–2 cm pakėlus nuo grindų, o kitos kojos čiumą ištiesus prie grindų taip, kad kojų pirštai būtų atsukti į nugarą. Šlaunį iš lėto stumkite į priekį, kol pajusite tempimą kulno sausgyslėje. Ištiestomis rankomis prieš kūną remdamiesi į grindis, išlaikykite ne mažiau kaip 15 sekundžių.

	 <p>49. Sprando raumenys</p> <p><i>M. iliocostalis cervicis, m. longissimus capitis & cervicis, m. semispinalis capitis, cervicis & thoracis ir Mm. nuchae profundi = mm. rectus capitis posterior minor & major + mm. obliquus capitis superior & inferior, mm. interspinalis, m. multifidus cervicis, m. splenius capitis & cervicis.</i></p> <p>Funkcija: lošia galvą.</p> <p>A. Raumenų įtempimas Sunerkiate ant sprando rankas ir iš visų jėgų apie 20 sekundžių loškite galvą, rankomis naudodamiesi kaip atsvara.</p> <p>B. Ištempimas Pelenkite galvą į priekį ir rankomis spauskite žemyn tarp, kad smakras įsiremtų į krūtinę. Jusdami, kaip išsitempia sprandas, būkite šioje padėtyje apie 20 sekundžių.</p>
01.02 d.	<p>Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.): Užsivedame dienoraštį ir jį trumpai užpildome po kiekvienos treniruotės: Data, treniruotės trukmė, ką darėme, kas labiausiai patiko ir nepatiko, kokia buvo savijauta prieš Treniruotę, treniruotės metu ir po, ir kiti komentarai.</p>
01.05 d.	<p>20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 29 d.) treniruotė: BFR pagal https://www.facebook.com/km.zalgiris/videos/527708198154704/ 10 min. poilsis. Antra treniruotės dalis pagal Gruodžio 29 d. Antrąją treniruotės dalį. Atsipalaidavimo – tempimo, jogos pratimai (pagal Gruodžio 29 d.). Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.).</p>
01.07 d.	<p>20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 29 d.) Treniruotė – 1 val. krosas lauke bėgte arba dviračiu. Antra treniruotė 1 val. – Pilates, pagal šią nuorodą vakare padarome šiuos pratimus: https://www.facebook.com/1637076743232096/videos/204314350822459/ Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.).</p>
01.08 d.	<p>20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 29 d.) treniruotė:</p>

	<p>Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (3): https://www.youtube.com/watch?v=F3zZvR_p7Uk&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2p7ZATLDg9TaWLVFmW8WZiITThhFdHIFavB36_juTHFZ7F7QW5gUM57jc Atkreipiame dėmesį į levos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau. Antra treniruotės dalis pagal Gruodžio 29 d. Antrąją treniruotės dalį (1 val.). Atsipalaidavimo – tempimo pratimai (pagal Gruodžio 29 d.). Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.).</p>
01.09 d.	<p>20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 29 d.) . treniruotė: BFR pagal https://www.facebook.com/km.zalgiris/videos/527708198154704/ 10 min. poilsis. Antra treniruotės dalis pagal Gruodžio 29 d. Antrąją treniruotės dalį. Atsipalaidavimo – tempimo, jogos pratimai (pagal Gruodžio 29 d.). Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.).</p>
01.12 d.	<p>20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 29 d.) treniruotė: Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (4): https://www.youtube.com/watch?v=F-N0eM0E&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1bS_J4dwFyhfeTljVnM-gcbLDyMVqfy7wQfrmzc7P7PBhlTMkeMjkjdMk atkreipiame dėmesį į levos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau. Antra treniruotės dalis pagal Gruodžio 29 d. Antrąją treniruotės dalį (1 val.). Atsipalaidavimo – tempimo, jogos pratimai (pagal Gruodžio 29 d.). Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.).</p>
01.14 d.	<p>20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 29 d.) Treniruotė – 1val. krosas lauke bėgte arba dviračiu. Antra treniruotė – Pilatės, pagal šią nuorodą vakare padarome šiuos pratimus: https://www.facebook.com/Pilates.house.Lietuva/videos/260114428321416/ Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.).</p>
01.15 d.	<p>20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 29 d.) 1 val. – 1 val. 20 min. Treniruotė: Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (5): https://www.youtube.com/watch?v=0xXYddOP-1g&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1xPIEjq0kDX2KoMqVN4mont7mG3iA8BL1WZVhp9uJTM8eyg1F7oKnpv6Q atkreipiame dėmesį į levos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau. Antra treniruotės dalis pagal Gruodžio 29 d. Antrąją treniruotės dalį. 30 min. Atsipalaidavimo – tempimo pratimai (pagal Gruodžio 29 d.). Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.).</p>
01.16 d.	<p>20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 29 d.) treniruotė: BFR pagal https://www.facebook.com/km.zalgiris/videos/527708198154704/ 10 min. poilsis. Antra treniruotės dalis pagal Gruodžio 29 d. Antrąją treniruotės dalį. Atsipalaidavimo – tempimo, jogos pratimai (pagal Gruodžio 29 d.). Antra treniruotė – Pilatesas, pagal šią nuorodą vakare padarome šiuos pratimus: https://www.facebook.com/Pilates.house.Lietuva/videos/2755275474590438/</p>

	Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.).
01.19 d.	20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 29 d.) treniruotė: Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (4): https://www.youtube.com/watch?v=F-f-N0eM0E&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1bS_J4dwFyhfeTljVnM-gcbLDyMVqfy7wQfrmzc7P7PBhlTMkeMjkjdMk atkreipiame dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau. Antra treniruotės dalis pagal Gruodžio 29 d. Antrąją treniruotės dalį (1 val.). Atsipalaidavimo – tempimo, jogos pratimai (pagal Gruodžio 29 d.). Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.).
01.21 d.	20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 29 d.) Treniruotė – 1 val. krosas lauke bėgte arba dviračiu. Antra treniruotė – Pilatės, pagal šią nuorodą vakare padarome šiuos pratimus: https://www.facebook.com/Pilates.house.Lietuva/videos/260114428321416/ Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.).
01.22 d.	20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 29 d.) 1 val. – 1 val. 20 min. Treniruotė: Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (5): https://www.youtube.com/watch?v=0xXYddOP-1g&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1xPIEqj0kDX2KoMqVN4mont7mG3iA8BL1WZVhP9uJTM8eyg1F7oKnpv6Q atkreipiame dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau. Antra treniruotės dalis pagal Gruodžio 29 d. Antrąją treniruotės dalį. 30 min. Atsipalaidavimo – tempimo pratimai (pagal Gruodžio 29 d.). Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.).
01.23 d.	20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 29 d.) treniruotė: BFR pagal https://www.facebook.com/km.zalgiris/videos/527708198154704/ 10 min. poilsis. Antra treniruotės dalis pagal Gruodžio 29 d. Antrąją treniruotės dalį. Atsipalaidavimo – tempimo, jogos pratimai (pagal Gruodžio 29 d.). Antra treniruotė – Pilatesas, pagal šią nuorodą vakare padarome šiuos pratimus: https://www.facebook.com/Pilates.house.Lietuva/videos/2755275474590438/ Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.).
01.26 d.	20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 29 d.) treniruotė: Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (4): https://www.youtube.com/watch?v=F-f-N0eM0E&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1bS_J4dwFyhfeTljVnM-gcbLDyMVqfy7wQfrmzc7P7PBhlTMkeMjkjdMk atkreipiame dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau. Antra treniruotės dalis pagal Gruodžio 29 d. Antrąją treniruotės dalį (1 val.). Atsipalaidavimo – tempimo, jogos pratimai (pagal Gruodžio 29 d.). Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.).
01.28 d.	20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 29 d.) Treniruotė – 1 val. krosas lauke bėgte arba dviračiu. Antra treniruotė – Pilatės, pagal šią nuorodą vakare padarome šiuos pratimus:

	https://www.facebook.com/Pilates.house.Lietuva/videos/260114428321416/ Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.).
01.29 d.	20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 29 d.) 1 val. – 1 val. 20 min. Treniruotė: Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (5): https://www.youtube.com/watch?v=0xXYddOP-1g&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1xPIEqi0kDX2KoMqVN4mont7mG3iA8BL1WZVhP9uJTM8eyg1F7oKnpv6Q atkreipiame dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau. Antra treniruotės dalis pagal Gruodžio 29 d. Antrąją treniruotės dalį. 30 min. Atsipalaidavimo – tempimo pratimai (pagal Gruodžio 29 d.). Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.).
01.30 d.	20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 29 d.) treniruotė: BFR pagal https://www.facebook.com/km.zalgeris/videos/527708198154704/ 10 min. poilsis. Antra treniruotės dalis pagal Gruodžio 29 d. Antrąją treniruotės dalį. Atsipalaidavimo – tempimo, jogos pratimai (pagal Gruodžio 29 d.). Antra treniruotė – Pilatesas, pagal šią nuorodą vakare padarome šiuos pratimus: https://www.facebook.com/Pilates.house.Lietuva/videos/2755275474590438/ Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.).
Laukiami rezultatai:	1. Auklėtiniai mokinsis treniruotis savarankiškai pagal nuotoliniu būdu pateiktus planus. 2. Pagerės mokinių bendras fizinis ir specialus pasirengimas.

Treneris

Jurijus Švecovas