

TVIRTINU

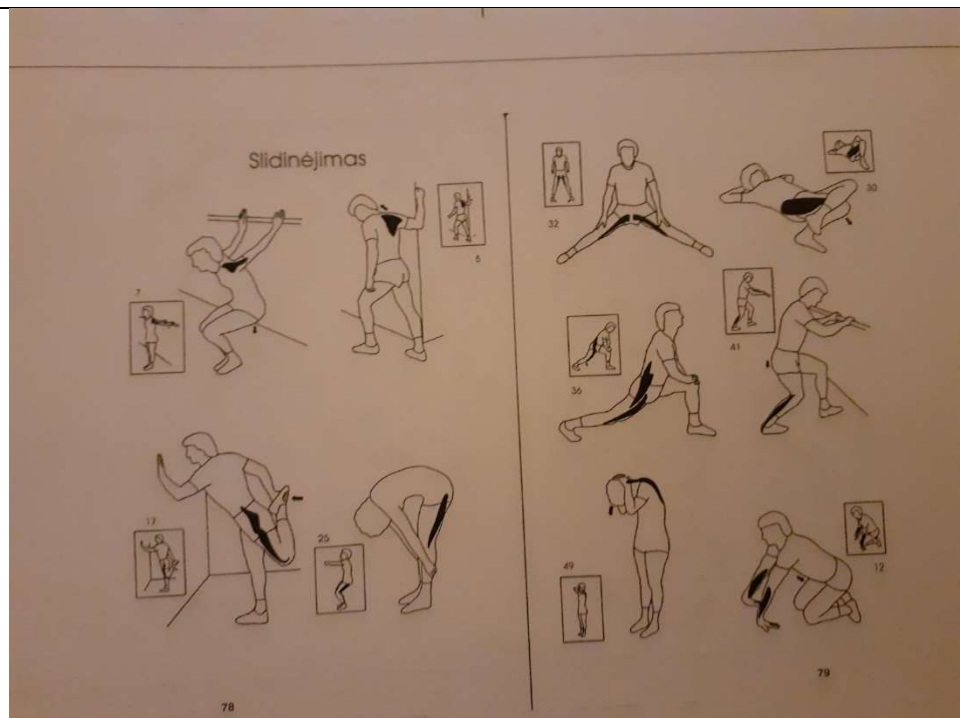
Ūkvedys, vykdamasis direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO KALNŲ SLIDINĖJIMO (GIM. 2006-2008 M.) PIRMŲ 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
Gruodžio 18 d. (3 val.)	<p>30 min. apšilimas. Pagrindinės apšilimo taisyklės</p> <ul style="list-style-type: none">• apšilimo metu reikia būti pakankamai šiltai ir laisvai apsirengus;• apšilimo pabaigoje visas kūnas turi būti jau lengvai išilęs 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 smulkesniųjų sąnarių (pirštų, riešų, čiurnos) ir einant prie stambesniųjų 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=8ucfGom9aLQ https://www.youtube.com/watch?v=HDfvWrGUC8</p> <p>Treniruotė. Treniruotės pirmąją dalį prasivedame kartu su su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (1): https://www.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=HzpjqK8LB8Y&fbclid=IwAR1fcHBbWiG1O0BtRJujKvz0UbpmMRHwbn2EGqLG3KdDjds-IABkohy8vX4&app=desktop atkreipiame dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau. Po treniruotės su Ieva atsipalaiduojame 10 min.</p>

	<p>Antroje treniruotės dalyje padarome šiuos pratimus (taip pat ir kitose šių sav. antros dalies treniruotėse):</p> <p>1. Šuoliukai per suolą - trys serijos. Viena serija per 10sek.- maksimalus šuoliukų kiekis. Pertrauka tarp serijų 2-3min.,pertraukos metu rekomenduojama atpalaidavimo pratimai.</p> <p>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.</p> <p>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 90cm.aukštyje. Aukštį galite koreguoti pagal sportininkų sugebėjimus. Atlikti 5 serijas su pertrauka 1-1,5 min.</p> <p>4. Bėgimas maksimaliai greitėjant 15-20 m. Atlikti 5 serijas, pertrauka tarp serijų 1-1,5min.</p> <p>9. Stovėjimas greitojo nusileidimo stovėsenoje 3 min. Atliekamos 3 ser. su 5 min.pertrauka. Pertraukos metu būtini kojų raumenų atpalaidavimo pratimai. Atsipalaidavimo – tempimo pratimai. Tempimo pratimai tinka laktumui didinti, raumenų jėgai lavinti ir raumenų atsipalaidavimui gerinti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tempimo pratimus butina atlikti, kai raumenys jau gerai įšildyti; 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. <p>Tempimo pratimai slidinėjimui, Eiliškumas (nurodytas numeriukais):</p>
--	--



Kiekvieno pratimo paaiškinimai:

5. Didieji krūtinės raumenys

M. pectoralis major
 Funkcija: per peles sąnarij stumia ranką į priekį.

A. Raumenų įtempimas

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

B. Ištempimas

Ir toliau laikykitės įremtu į staktą dilbiu tvirtai stovėdami. 20 sekundžių sukite kūną į priekį, kiek galima prispausdami krūtinę ir judami, kaip ties peles viršumi ji ištempia.

Alternatyva: užuot laikęsi 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 laikydamiesi už atramos, sulenkite
kelius ir kiek galima susmukite, jusdami,
kaip įsitempia 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 kūpėdami, įsiremkite
į grindis plaštakomis, šiek
tik prieš kelius pirštus
atsukdami į nugarą, o
nykščius į šalis. Nesmarkiai
patraukite kūną į nugaros
pusę, jusdami, kaip įsitem-
pia vidiniai į priekį atkreiptos
dilbių pusės. Išsilaikykite
šioje padėtyje 20 sekundžių.



17. Priekiniai šlaunų raumenys ir klubinis juosmens raumuo

M. quadriceps femoris, m. iliopsoas.

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



A. Raumens 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 blauzdiškai žemyn, prilaikydami pagalbine ranka.



B. Ištempimas

(toks kaip 16 pratimas)

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

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

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

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



A. Raumenų įtempimas

Įtempkite kelius tiesiančius raumenis šlaunų priekyje, 20–30 sekundžių „pakibdami“ stovimoje padėtyje sulenktais keliais ir nesiremiami (sialomo 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: temptis 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 sąnari.
Dėmesio! Šis pratimas atliekamas po kirkšnių
tempimo (žr. 31-35 pratimus).

A. Raumenų įtempimas

Atsigulkite ant nugaros, rankas pasikišę po
sprandū. 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
užmastos kojos į viršų ir į išorę užmesta koja
pasinaudojant kaip atsvara.



B. Ištempimas

Pritraukite apatinę koją prie
grindų ir užmastos 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 sąnari.

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. Raumenų įtempimas

Atsistokite plačiai išsivergę, geriausia
remdamiesi į gimnastikos sienelę,
stalią ar kėdę. Įtempkite vidinę šlaunų
dali, 20-30 sekundžių kiek galėdami
vidines pėdų puses spausdami
prie grindų į vidų ir žemyn,
stengdamiesi „ilenkti“
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 / nugarą ištiesta viena koja stumkite šlaunį į priekį. Jusdami, kaip ištempia šlaunis, išsilaikykite šioje padėtyje 20–30 sekundžių. Tempimą galima sustiprinti, ištiestosios kojos keliu atsiklaupiant ant patiesalo. Dėmesio! Neiškiškite sulenktos kojos kelio prieš čiumą, nes tai kliudo taisyklingai tempti šlaunį.

A. Raumenų įtempimas

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



Alternatyva: pratimą galima atlikti / nugarą atkištą koją uždėjus ant gimnastikos suolelio, žemos kėdės, paprasto suolelio. 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

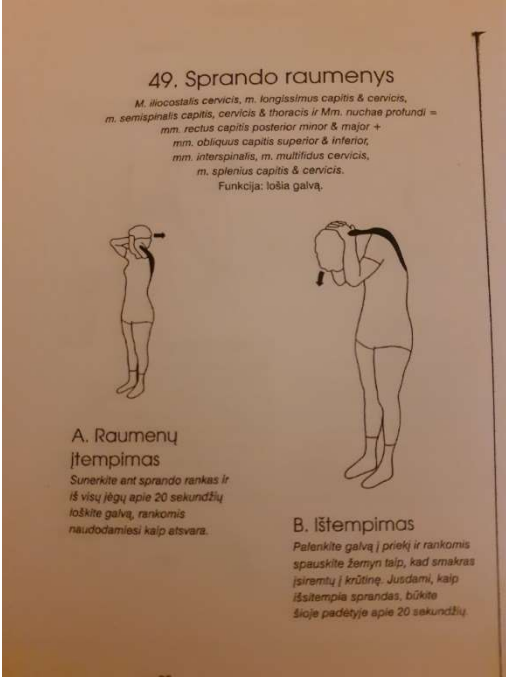
Ženkite žingsnį į priekį, pasivirdami prie sienos, karteles arba medžio ir sulenkdami / nugarą atkištą koją, o pėdą atitraukdami 60–70 centimetrų nuo pasirinktos atamos. Kiek galėdami 20–30 sekundžių spauskite kojos pirštus į patiesalą.



B. Ištempimas

Prisėskite, nuleisdami šlaunį ir atkišdami užpakalinės kojos keli 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 / nugarą. Šlaunį iš lėto stumkite į priekį, kol pajusite tempimą kulno sausgyslėje. Ištiestomis rankomis prieš kūną remdamiesi į grindis, išsilaikykite ne mažiau kaip 15 sekundžių.

	 <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>
<p>Gruodžio 19 d. (4 val.)</p>	<p>20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 18 d.). treniruotė: Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (2): https://www.youtube.com/watch?v=5LeR0B5who&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1tTVbRQqK1fIsFGA3j207A36WuZ-INH7847Yj_OA8IqLdWauw9aUJq5i8 atkreipiame dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau. Atsipalaidavimo – tempimo pratimai (pagal Gruodžio 18 d.). Antra treniruotė – Pilatesas, pagal šią nuorodą vakare padarome šiuos pratimus: https://www.facebook.com/Pilates.house.Lietuva/videos/500243497521299/ Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.).</p>
<p>Gruodžio 22 d. (2 val.)</p>	<p>20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 18 d.). treniruotė: Antra treniruotės dalis pagal Gruodžio 18 d. Antrąją treniruotės dalį. 30 min. Atsipalaidavimo – tempimo, jogos pratimai (pagal Gruodžio 18 d.). Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.).</p>
<p>Gruodžio 29 d. (2 val.)</p>	<p>20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 18 d.). treniruotė: Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (4): https://www.youtube.com/watch?v=F-fN0eM0E&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1bS_J4dwFyhfeTljVnM-gcbLDyMVqfy7wQfrmzc7P7PBhlTMkeMjkdMk atkreipiame dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau.</p>

	30 min. Atsipalaidavimo – tempimo, jogos pratimai (pagal Gruodžio 18 d.). Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.).
Sausio 2 d. (4 val.)	20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 18 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=IwAR1xPIEgj0kDX2KoMqVN4mont7mG3iA8BL1WZVhP9uJTM8eyg1F7oKnpv6Q atkreipiame dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau. Antra treniruotės dalis pagal Gruodžio 18 d. Antrąją treniruotės dalį. 30 min. Atsipalaidavimo – tempimo pratimai (pagal Gruodžio 18 d.). Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.).
Sausio 5 d. (2 val.)	20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 18 d.). treniruotė: BFR pagal https://www.facebook.com/km.zalgrimas/videos/539410680012784/ 10 min. poilsis. Atsipalaidavimo – tempimo, jogos pratimai (pagal Gruodžio 18 d.). Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.).
Sausio 8 d. (3 val.)	20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 18 d.). treniruotė: BFR pagal https://www.facebook.com/km.zalgrimas/videos/2523515574427032/ 10 min. poilsis. Antra treniruotės dalis pagal Gruodžio 18 d. Antrąją treniruotės dalį. Atsipalaidavimo – tempimo pratimai (pagal Gruodžio 18 d.). Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.).
Sausio 9 d. (4 val.)	20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 18 d.). treniruotė: Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (2): https://www.youtube.com/watch?v=-5LeR0B5who&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1tTVbRQqK1fIsFGA3j207A36WuZ-INH7847Yj_OA8IqLdWauw9aUJq5i8 atkreipiame dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau. Atsipalaidavimo – tempimo pratimai (pagal Gruodžio 18 d.). Antra treniruotė – Pilatesas, pagal šią nuorodą vakare padarome šiuos pratimus: https://www.facebook.com/Pilates.house.Lietuva/videos/500243497521299/ Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.).
Sausio 12 d. (2 val.)	20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 18 d.). treniruotė: BFR pagal https://www.facebook.com/km.zalgrimas/videos/539410680012784/ 10 min. poilsis. Atsipalaidavimo – tempimo, jogos pratimai (pagal Gruodžio 18 d.). Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.).
Sausio 15 d. (3 val.)	20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 18 d.). treniruotė:

	<p>BFR pagal https://www.facebook.com/km.zalgeris/videos/2523515574427032/ 10 min. poilsis. Antra treniruotės dalis pagal Gruodžio 18 d. Antrąją treniruotės dalį. Atsipalaidavimo – tempimo pratimai (pagal Gruodžio 18 d.). Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.).</p>
Sausio 16 d. (4 val.)	<p>20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 18 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=IwAR1xPIEgj0kDX2KoMqVN4mont7mG3iA8BL1WZVhP9uJTM8eyg1F7oKnpv6Q atkreipiame dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau. Antra treniruotės dalis pagal Gruodžio 18 d. Antrąją treniruotės dalį. 30 min. Atsipalaidavimo – tempimo pratimai (pagal Gruodžio 18 d.). Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.).</p>
Sausio 19 d. (2 val.)	<p>20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 18 d.). treniruotė: Antra treniruotės dalis pagal Gruodžio 18 d. Antrąją treniruotės dalį. 30 min. Atsipalaidavimo – tempimo, jogos pratimai (pagal Gruodžio 18 d.). Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.).</p>
Sausio 22 d. (3 val.)	<p>20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 18 d.). treniruotė: BFR pagal https://www.facebook.com/km.zalgeris/videos/2523515574427032/ 10 min. poilsis. Antra treniruotės dalis pagal Gruodžio 18 d. Antrąją treniruotės dalį. Atsipalaidavimo – tempimo pratimai (pagal Gruodžio 18 d.). Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.).</p>
Sausio 23 d. (4 val.)	<p>20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 18 d.). treniruotė: Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (2): https://www.youtube.com/watch?v=-5LeR0B5who&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1tTVbRQqK1fIsFGA3j207A36WuZ-INH7847Yj_OA8IqLdWauw9aUJq5i8 atkreipiame dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau. Atsipalaidavimo – tempimo pratimai (pagal Gruodžio 18 d.). Antra treniruotė – Pilatesas, pagal šią nuorodą vakare padarome šiuos pratimus: https://www.facebook.com/Pilates.house.Lietuva/videos/500243497521299/ Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.).</p>
Sausio 26 d. (2 val.)	<p>20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 18 d.). treniruotė: BFR pagal https://www.facebook.com/km.zalgeris/videos/539410680012784/ 10 min. poilsis. Atsipalaidavimo – tempimo, jogos pratimai (pagal Gruodžio 18 d.). Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.).</p>

Sausio 29 d. (3 val.)	20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 18 d.). treniruotė: BFR pagal https://www.facebook.com/km.zalgeris/videos/2523515574427032/ 10 min. poilsis. Antra treniruotės dalis pagal Gruodžio 18 d. Antrąją treniruotės dalį. Atsipalaidavimo – tempimo pratimai (pagal Gruodžio 18 d.). Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.).
Sausio 30 d. (4 val.)	20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 18 d.). 1 val. – 1 val. 20 min. Treniruotė: Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (5): https://www.youtube.com/watch?v=0xXYddOP-lg&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1xPIEqj0kDX2KoMqVN4mont7mG3iA8BL1WZVhP9uJTM8eyg1F7oKnpv6Q atkreipiame dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau. Antra treniruotės dalis pagal Gruodžio 18 d. Antrąją treniruotės dalį. 30 min. Atsipalaidavimo – tempimo pratimai (pagal Gruodžio 18 d.). Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.).
Laukiami rezultatai:	Auklėtiniai mokinsis treniruotis savarankiškai pagal nuotoliniu būdu pateiktus planus.
	Pagerės mokinių bendras fizinis ir specialus pasirengimas.

Treneris

Artūras Bikulč