

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO KALNŲ SLIDINĖJIMO (GIM. 2009-2012 M.)  
PIRMŲ METŲ PRADINIO RENGIMO 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	Užsiėmimo trukmė ir turinys
Gruodžio 22 d.	<p>20 - 30 min. apšilimas. Pagrindinės apšilimo taisyklės</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• apšilimo metu reikia būti pakankamai šiltai ir laisvai apsirengus;</li><li>• apšilimo pabaigoje visas kūnas turi būti jau lengvai įšilęs ir suprakaitavęs;</li><li>• apšilimas gali būti pradamas ėjimu ir įvairiais pratimais einant, lėtu bėgimu ar kitais lėtais ritmingais pratimais; taip pat įtraukiami kvėpavimo pratimai;</li><li>• apšilimui tinkami platūs, ritmiški, nestaigūs, laisvi mostiniai ir sukamieji judesiai, nereikalaujantys didelių pastangų;</li><li>• pirmieji apšilimo judesiai atliekami lėtu tempu, be didelių pastangų ir nedidele judesio amplitude, toliau palaipsniui didinant atlikimo tempą, jėgą ir judesio amplitudę;</li><li>• svarbiausia skirti dėmesio toms raumenų grupėms, kurios treniruotės ar varžybų metu bus tiesiogiai labai apkrautos;</li><li>• sąnarių lankstumas apšilimo metu gali būti didinamas pradedant nuo smulkesnių sąnarių (pirštų, riešų, čiurnos) ir einant prie stambesnių arba laikantis atvirkštinės tvarkos, o stuburo lankstumas – pavyzdžiui, iš viršaus žemyn;</li><li>• 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.);</li><li>• apšilimo metu raumenų tempimo pratimai nėra privalomi.</li></ul> <p>Apšilimo pavyzdžiai: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DDwK3-kkFOM">https://www.youtube.com/watch?v=DDwK3-kkFOM</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oc4QS2USKmk&amp;fbclid=IwAR2KnJkoGKqF19rUk87JmNT-p6T8QjfZAr56QhldFhpg66-28kUQJjIub84">https://www.youtube.com/watch?v=oc4QS2USKmk&amp;fbclid=IwAR2KnJkoGKqF19rUk87JmNT-p6T8QjfZAr56QhldFhpg66-28kUQJjIub84</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=j7GytKoE7nU">https://www.youtube.com/watch?v=j7GytKoE7nU</a></p> <p>Treniruotė. Treniruotė sugeriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūtė (1): <a href="https://www.youtube.com/watch?feature=youtu.be&amp;v=HzpjK8LB8Y&amp;fbclid=IwAR1fcHBbWiG1O0BtRJuJkVz0UbpMmMRHwbn2EGqLG3KdDjds-IABkohy8vX4&amp;app=desktop">https://www.youtube.com/watch?feature=youtu.be&amp;v=HzpjK8LB8Y&amp;fbclid=IwAR1fcHBbWiG1O0BtRJuJkVz0UbpMmMRHwbn2EGqLG3KdDjds-IABkohy8vX4&amp;app=desktop</a> atkreipiamas dėmesys į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau.</p>

Atsipalaidavimo – tempimo/jogos pratimai.

Po treniruotės pasirinktinai pagal nuotaiką atlikti jogos arba tempimo pratimus.

Jogos pvz.:

<https://www.youtube.com/watch?v=X655B4ISakg>

Tempimo pratimai tinka laktumui

didinti, raumenų jėgai lavinti ir raumenų

atsipalaidavimui gerinti:

- *tempimo pratimus būtina atlikti*, kai raumenys jau gerai iššildyti; 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 sąjauja stumia ranką į priekį.

#### B. Ištempimas

Ir toliau laikykite įremtu į staktą dūbu kintal 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 spauskite prie jos.

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 brevis.*  
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, 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 tiek prieš kelius pirštus atsukdami į nugarą, o nykščius į šalis. Nesmarkiai patraukite kūną į nugaros pusę, jusdami, kaip įsitempia vidinės 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 čurnos tos pačios pusės ranka. Kiek galėdami 20–30 sekundžių spauskite blauzdikaulį žemyn, prilaikydami pagalbinę ranka.



### B. Ištempimas

(toks kaip 16 pratimas)

Dėmesio! Tempiti galima padedant kitos pusės ranka, kurią už nugaros suimate kojos pėdos galą ir pritraukiate kūną prie sėdynės. Tempinama 20–30 sekundžių. Lengviausia tai atlikti remiantis priešinga ranka. Laikantis priešinga ranka kelis susilenkia natūraliesniu 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 nesiremdami (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: temptis galima ir sėdint pagal 23 pratimą.

## 30. Išoriniai šlaunų raumenys, sėdmenų raumenys

*M. tensor fasciae latae, m. sartorius, m. piriformis, m. gemellus 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 sprandą. Sulenkite kelius ir vieną koją užmeskite ant kitos. Apatinė koja šiek tiek palenkžiama 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 svorį prispauskite apatinę. Tempimą turite pajusti šlaunies išorinėje dalyje. Šioje padėtyje išlaikykite 20–30 sekundžių.



### 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.

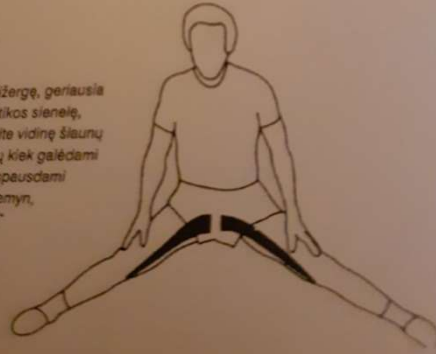


#### B. Ištempimas

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 stuoameniū ir į nugarą ištiesta viena koja stumkite šlaunį į priekį. Judami, kaip įštempia šlaunis, išsilaikykite šioje padėtyje 20–30 sekundžių. Tempimą galima sustiprinti, išstosios kojos keliu atsiklaupiant ant patiesalo. Dėmesio! Neiškirkite sulenktos kojos kelio prieš čiumą, nes tai kliudo taisyklingai tempti šlaunį.

#### A. Raumenų įtempimas

Atsistokite, vieną koją atkišę toli į nugarą („ilgų distancijų ėjimo poza“), rankomis remdamiesi į keli, karterę, 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 suolelio, žarnos kėdės, paprasto suolelio. Dažniausiai reikia pasiremi ranka.

41. Blauzdų raumenys ir Achilo sausgyslė – sulenkus kelio sąnarij

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



A. Raumenų įtempimas

Ženkite žingsnį į priekį, pasivirdami prie sienos, kortelės arba medžio ir sulenkdami į nugarą atkištą koją, o pėdą attraukdami 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 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 čiurną ištiesus prie grindų taip, kad kojų pirštai būtų atsukti į nugarą. Šlaunį iš lėto stumkite į priekį, kol pajusite tempimą kulno sausgyslėje. Ištiesiomis rankomis prieš kūną remdamiesi į grindis, išlaikykite ne mažiau kaip 15 sekundžių.


49. Sprando raumenys

*M. iliocostalis cervicis, m. longissimus capitis & cervicis, m. semispinalis capitis, cervicis & thoracis ir Mm. nuchae profundae = mm. rectus capitis posterior minor & major + mm. obliquus capitis superior & inferior, mm. interspinalis, m. multifidus cervicis, m. splenius capitis & cervicis.*  
 Funkcija: lošia galvą.



A. Raumenų įtempimas

Suverkite ant sprando rankas ir iš visų jėgų apie 20 sekundžių loškite galvą, rankomis naudodamiesi kaip atsvara.



B. Ištempimas

Pelenkite galvą į priekį ir rankomis spauskite žemyn talp, kad smakras įsiremtų į krūtinę. Jusdami, kaip išsitempia sprandas, būkite šioje padėtyje apie 20 sekundžių.

Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (20 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.

Gruodžio 29 d.

20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 22 d.).

Treniruotė:

Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (2):

[https://www.youtube.com/watch?v=-5LeR0B5who&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1tTVbRQqK1fIsFGA3j207A36](https://www.youtube.com/watch?v=-5LeR0B5who&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1tTVbRQqK1fIsFGA3j207A36WuZ-INH7847Yj_OA8IqLdWauw9aUJq5i8)

[WuZ-INH7847Yj\\_OA8IqLdWauw9aUJq5i8](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.

	<p>Atsipalaidavimo – tempimo, jogos pratimai (pagal Gruodžio 22 d.). Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (20 min.).</p>
Gruodžio 31 d.	<p>20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 22 d.). Treniruotė: Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (3): <a href="https://www.youtube.com/watch?v=F3zZvR_p7Uk&amp;feature=youtu.be&amp;fbclid=IwAR2p7ZATLDg9TaWLVFmW8WZiITThhFdHIFavB36_juTHFZ7F7QW5gUM57jc">https://www.youtube.com/watch?v=F3zZvR_p7Uk&amp;feature=youtu.be&amp;fbclid=IwAR2p7ZATLDg9TaWLVFmW8WZiITThhFdHIFavB36_juTHFZ7F7QW5gUM57jc</a> Atkreipiame dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau. 30 min. Atsipalaidavimo – tempimo, jogos pratimai (pagal Gruodžio 22 d.). Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (20 min.).</p>
Sausio 5 d.	<p>20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 22 d.). Treniruotė: Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (4): <a href="https://www.youtube.com/watch?v=F-f-N0eM0E&amp;feature=youtu.be&amp;fbclid=IwAR1bS_J4dwFyhfeTIjVnM-gcbLDyMVqfy7wQfrmzc7P7PBhlTMkeMjkjdMk">https://www.youtube.com/watch?v=F-f-N0eM0E&amp;feature=youtu.be&amp;fbclid=IwAR1bS_J4dwFyhfeTIjVnM-gcbLDyMVqfy7wQfrmzc7P7PBhlTMkeMjkjdMk</a> atkreipiame dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau. 30 min. Atsipalaidavimo – tempimo, jogos pratimai (pagal Gruodžio 22 d.). Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (20 min.).</p>
Sausio 7 d.	<p>20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 22 d.). Treniruotė: Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (5): <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0xXYddOP-1g&amp;feature=youtu.be&amp;fbclid=IwAR1xPIEjq0kDX2KoMqVN4mont7mG3iA8BL1WZVhP9uJTM8eyg1F7oKnpv6Qatkreipiame">https://www.youtube.com/watch?v=0xXYddOP-1g&amp;feature=youtu.be&amp;fbclid=IwAR1xPIEjq0kDX2KoMqVN4mont7mG3iA8BL1WZVhP9uJTM8eyg1F7oKnpv6Qatkreipiame</a> dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau. 30 min. Atsipalaidavimo – tempimo, jogos pratimai (pagal Gruodžio 22 d.). Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (20 min.).</p>
Sausio 12 d.	<p>20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 22 d.). Treniruotė: Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (6): Pasirenkame labiausiai patikusią treniruotę su Ieva ir ją pakartojame. 30 min. Atsipalaidavimo – tempimo, jogos pratimai (pagal Gruodžio 22 d.). Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (20 min.).</p>
Sausio 14 d.	<p>20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 22 d.). Treniruotė: Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (2): <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-5LeR0B5who&amp;feature=youtu.be&amp;fbclid=IwAR1tTVbRQqK1flsFGA3j207A36WuZ-INH7847Yj_OA8IqLdWauw9aUJq5i8">https://www.youtube.com/watch?v=-5LeR0B5who&amp;feature=youtu.be&amp;fbclid=IwAR1tTVbRQqK1flsFGA3j207A36WuZ-INH7847Yj_OA8IqLdWauw9aUJq5i8</a> atkreipiame dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau. Atsipalaidavimo – tempimo, jogos pratimai (pagal Gruodžio 22 d.). Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (20 min.).</p>
Sausio 19 d.	<p>20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 22 d.). Treniruotė: Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (3):</p>



	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=F3zZvR_p7Uk&amp;feature=youtu.be&amp;fbclid=IwAR2p7ZATLDg9TaWLVFmW8WZiITThhFdHIFavB36_juTHFZ7F7QW5gUM57jc">https://www.youtube.com/watch?v=F3zZvR_p7Uk&amp;feature=youtu.be&amp;fbclid=IwAR2p7ZATLDg9TaWLVFmW8WZiITThhFdHIFavB36_juTHFZ7F7QW5gUM57jc</a></p> <p>Atkreipiame dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau. 30 min. Atsipalaidavimo – tempimo, jogos pratimai (pagal Gruodžio 22 d.). Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (20 min.).</p>
Sausio 21 d.	<p>20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 22 d.). Treniruotė: Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (4): <a href="https://www.youtube.com/watch?v=F-f-N0eM0E&amp;feature=youtu.be&amp;fbclid=IwAR1bS_J4dwFyhfeTIjVnM-gcbLDyMVqfy7wQfrmzc7P7PBhITMkeMjkdMk">https://www.youtube.com/watch?v=F-f-N0eM0E&amp;feature=youtu.be&amp;fbclid=IwAR1bS_J4dwFyhfeTIjVnM-gcbLDyMVqfy7wQfrmzc7P7PBhITMkeMjkdMk</a> atkreipiame dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau. 30 min. Atsipalaidavimo – tempimo, jogos pratimai (pagal Gruodžio 22 d.). Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (20 min.).</p>
Sausio 26 d.	<p>20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 22 d.). Treniruotė: Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (5): <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0xXYddOP-lg&amp;feature=youtu.be&amp;fbclid=IwAR1xPIEjq0kDX2KoMqVN4mont7mG3iA8BL1WZVhP9uJTM8eyg1F7oKnpv6Qatkreipiame dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau.">https://www.youtube.com/watch?v=0xXYddOP-lg&amp;feature=youtu.be&amp;fbclid=IwAR1xPIEjq0kDX2KoMqVN4mont7mG3iA8BL1WZVhP9uJTM8eyg1F7oKnpv6Qatkreipiame dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau.</a> 30 min. Atsipalaidavimo – tempimo, jogos pratimai (pagal Gruodžio 22 d.). Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (20 min.).</p>
Sausio 28 d.	<p>20-30 min. apšilimas (pagal Gruodžio 22 d.). Treniruotė: Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (6): Pasirenkame labiausiai patikusią treniruotę su Ieva ir ją pakartojame. 30 min. Atsipalaidavimo – tempimo, jogos pratimai (pagal Gruodžio 22 d.). Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (20 min.).</p>
Laukiami rezultatai:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Auklėtiniai mokinsis treniruotis savarankiškai pagal nuotoliniu būdu pateiktus planus.</li> <li>2. Pagerės mokinių bendras fizinis pasirengimas.</li> </ol>

Treneris

Artūras Bikulč