

TVIRTINU
Ūkvedys, vykdamasis direktoriaus funkcijas


Gintaras Šikšnys

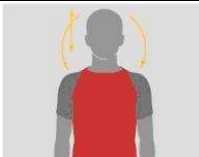


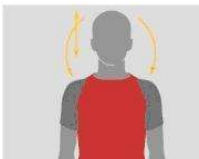
**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO KREPŠINIO BERNIUKŲ (GIM. 2004-2005 M.)
KETVIRŲ METŲ MEISTRISKUMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO
PLANAS**

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
12.18	I. Parengiamoji dalis 1. Aerobinis darbas, traumų prevencija. 2. 10 minučių bėgimas (120-130 ŠSD), dinaminiai tempimo pratimai II. Pagrindinė dalis 1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį. 2. Dinaminiai pratimai III. Baigiamoji dalis 1. Stabilizacijos pratimai	10min 20min. 50min. Kiekvieną pratimą 30sekundžių 20min. 20min	Žiūrėti į 14 planą (Parengiamoji dalis) Pratimai nuo 15-34 Treniruotė namuose su treneriu Aldu. / Training at home 01. Gym+ 5 dinaminiai tempimo pratimai https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs
12.21	I. Parengiamoji dalis 1. Apšilimo pratimai II. Pagrindinė dalis 3-3-2-2-1-1 minučių bėgimas. (150-160) - (110-120) ŠSD 3min bėgimas 150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas) 3min bėgimas 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas) Poilsis 3 minutės (vanduo)	Pratimus kartoti po 8-10 kartų (į kiekvieną pusę) 20min. Kiekvieno pratimo po vieną seriją 40min.	https://www.youtube.com/watch?v=i eFJFpKx8PI&fbclid=IwAR3e5fQLO ATVjta1XmaXL0paXR3taKe8EYN 5e_QOiuF-8m99xtPG4bQTzgM

	<p>2 min bėgimas 150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas) 2 min bėgimas 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas) Poilsis 3 minutės (vanduo) 1 min bėgimas 150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas) 1 min bėgimas 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas) Poilsis 3 minutės (vanduo)</p> <p>III. Baigiamoji dalis 1.Tempimo pratimai</p>	20min.	https://www.youtube.com/watch?v=H7EzpGtWFSM
12.22	<p>I. Parengiamoji dalis 1.Apšilimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis 1.Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p> <p>III. Baigiamoji dalis 1.Stabilizacijos pratimai</p>	<p>20min.</p> <p>Kiekvieną pratimą daryti po 30sekundžių 50min.</p> <p>20min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=H7EzpGtWFSMs://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>
12.23	<p>I. Parengiamoji dalis 1.Bėgimas vietoje arba lauke (sukant rankas, pečius, riešus)</p> <p>2.Tempimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis 1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p> <p>III. Baigiamoji dalis 1.Stabilizacijos pratimai</p>	<p>10min.</p> <p>10min.</p> <p>40min. Kiekvieną pratimą 30sekundžių</p> <p>10min</p>	<p>Žiūrėti į 14 d.planą (Parengiamoji dalis) Pratimai nuo 15-34</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>

12.28	<p>I. Parengiamoji dalis 1. Bėgimas vietoje arba lauke (sukant rankas, pečius, riešus)</p> <p>2. Tempimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis 1. Bėgimas 3-3-2-2-1-1 minučių bėgimas. (150-160) - (110-120) ŠSD 3min bėgimas 150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas) 3min bėgimas 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas) Poilsis 3 minutės (vanduo) 2 min bėgimas 150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas) 2 min bėgimas 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas) Poilsis 3 minutės (vanduo) 1 min bėgimas 150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas) 1 min bėgimas 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas) Poilsis 3 minutės (vanduo)</p> <p>III. Baigiamoji dalis 1. Stabilizacijos pratimai</p>	<p>20min.</p> <p>20min.</p> <p>Kiekvieno pratimo po vieną seriją</p> <p>40min.</p> <p>10min</p>	<p>Žiūrėti į 14 d. planą (Parengiamoji dalis)</p> <p>Pratimai nuo 15-34</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>
12.29	<p>I. Parengiamoji dalis 1. Apšilimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis 1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p> <p>III. Baigiamoji dalis 1. Stabilizacijos pratimai</p>	<p>10min.</p> <p>Kiekvieną pratimą daryti po 30 sekundžių</p> <p>10min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>

12.30	<p>I. Parengiamoji dalis</p> <p>1. Apšilimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1. Rankos</p> <p>2. Kojos</p> <p>3. Nugara</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>1. Tempimo pratimai</p>	<p>Pratimus kartoti po 8-10 kartų (į kiekvieną pusę)</p> <p>50min.</p> <p>Rankom, kojom ir nugarai kiekvieną pratimą po 10 kartų;</p> <p>10-15min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=i eFJFpKx8PI&fbclid=IwAR3e5fQLO ATVjtaIXmaXL0paXR3taKe8EYN 5e_QOiuF-8m99xtPG4bQTzgm</p> <p>Žiūrėti į 14 d. planą (Pagrindinė dalis)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=H7EzpGtWFSM</p>
12.31	<p>I. Parengiamoji dalis</p> <p>1. Apšilimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>1. Stabilizacijos pratimai</p>	<p>20min.</p> <p>Kiekvieną pratimą daryti po 45s. 60min.</p> <p>20min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQb A</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0Mu KSTwwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>
01.04	<p>I. Parengiamoji dalis</p> <p>Apšilimo pratimai</p>	<p>10 -15 min.</p>	<p>Atlikdami pratimus kiekvieną rytą. Paruošite raumenis. Prieš pradėdami atlikinėti pratimus, atsisėskite taip, kad nugara niekur nesiremtų. Klubų ir kelių sąnarius pakreipkite 90 laipsnių kampų, o smakrą šiek tiek pritraukite. Taisyklinga būseną, pradedant pratimus</p>  <p>Klubai ir keliapakreipti 90 laipsnių kampų, o smakras šiek tiek pritrauktas.</p> <p>Pratimai pečiams</p>

	<p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1. Pratimai kūno centro raumenims</p> <p>2. Pratimų kompleksas su greičio kopetėlėmis</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>1. Stabilizacijos pratimai</p>	<p>Kartokite 7-10 kartų.</p> <p>Kartokite 3-5 kartus.</p> <p>Kartokite tai 7-10 kartų.</p> <p>10-15min.</p> <p>15-20min. (kartoti po tris kartus)</p> <p>10-15min.</p>	 <p>a) Atsipalaiduokite, pakelkite ir nuleiskite atpalaiduotus pečius. b) Iš pradžių sukite pečius į priekį, tada atpalaiduokite ir sukite atgal.</p> <p>Pratimai rankoms</p>  <p>a) Alkūnes laikykite delnais ir kelkite jas į viršų, tada nuleiskite žemyn. Laikydami alkūnes sukite jas pagal laikrodžio rodyklę, o paskui atgal.</p> <p>Pratimai nugarai</p>  <p>a) Ištieskite rankas už nugaros delnais į išorę ir lėtai kelkite jas į viršų, į dešinę ir į kairę.</p> <p>Pratimai kaklui</p>  <p>a) Laikykite galvą pakeltą tiesiai. b) Lėtai palenkite galvą prie dešiniojo peties, o po to prie kairiojo. c) Palenkite galvą į priekį. d) Pasukite galvą 45 laipsnių kampu ir prispauskite smakrą prie krūtinės ląstos vienoje pusėje, o paskui kitoje. Jeigu atlikdami pratimus pajusite skausmą, nedelsiant juos nutraukite.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=AdNHPNJhCho</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=YDBn2DucOIY</p>
--	---	--	---

			https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs
01.05	<p>I. Parengiamoji dalis 1. Apšilimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis 1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p> <p>III. Baigiamoji dalis 1. Stabilizacijos pratimai</p>	<p>20min.</p> <p>Kiekvieną pratimą daryti po 45s. 60min.</p> <p>20min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>
01.06	<p>I. Parengiamoji dalis 1. Aerobinis darbas, traumų prevencija. 2. 10 minučių bėgimas (120-130 ŠSD), dinaminiai tempimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis 1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p> <p>III. Baigiamoji dalis 1. Stabilizacijos pratimai</p>	<p>10min.</p> <p>20min.</p> <p>40min</p> <p>Kiekvieną pratimą 30sekundžių</p> <p>20min</p>	<p>Žiūrėti į 14 d. planą (Parengiamoji dalis) Pratimai nuo 15-34</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>
01.07	<p>I. Parengiamoji dalis. Apšilimo pratimai</p>	<p>Pratimus kartoti po 8-10 kartų (į</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=i eFJFpKx8PI&fbclid=IwAR3e5fQLOATVjta1XmaXL0paXR3taKe8EYN5e_QOiuF-8m99xtPG4bQTzgM</p>

	<p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>3-3-2-2-1-1 minučių bėgimas. (150-160) - (110-120) ŠSD 3min bėgimas 150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas) 3min bėgimas 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas) Poilsis 3 minutės (vanduo) 2 min bėgimas 150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas) 2 min bėgimas 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas) Poilsis 3 minutės (vanduo) 1 min bėgimas 150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas) 1 min bėgimas 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas) Poilsis 3 minutės (vanduo)</p> <p>III. Baigiamoji dalis 1.Tempimo pratimai</p>	<p>kiekvieną pusę) 20min.</p> <p>Kiekvieno pratimo po vieną seriją</p> <p>40min.</p> <p>20min.</p>	<p>.com/watch?v=H7EzpGtWFSM</p>
01.08	<p>I. Parengiamoji dalis 1.Apšilimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis 1.Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p> <p>Treniruote namuose</p> <p>III. Baigiamoji dalis 1.Stabilizacijos pratimai</p>	<p>20min.</p> <p>Kiekvieną pratimą daryti po 30sekundžių</p> <p>50min.</p> <p>30min.</p> <p>20min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=H7EzpGtWFSMs://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>
01.11	<p>I. Parengiamoji dalis 1.Bėgimas vietoje arba lauke (sukant rankas, pečius, riešus)</p>	<p>10min.</p>	

	<p>2.Tempimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>1.Stabilizacijos pratimai</p>	<p>10min.</p> <p>40min. Kiekvieną pratimą 30sekundžių</p> <p>10min</p>	<p>Žiūrėti į 14 d.planą (Parengiamoji dalis) Pratimai nuo 15-34</p> <p>Treniruotė namuose su treneriu Aldu. / Training at home 01.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>
01.12	<p>I. Parengiamoji dalis</p> <p>1.Apšilimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1.Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>1.Stabilizacijos pratimai</p>	<p>20min.</p> <p>Kiekvieną pratimą daryti po 45s. 60min.</p> <p>20min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>
01.13	<p>I. Parengiamoji dalis.</p> <p>Apšilimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>3-3-2-2-1-1 minučių bėgimas. (150-160) - (110-120) ŠSD 3min bėgimas 150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas)</p>	<p>Pratimus kartoti po 8-10 kartų (į kiekvieną pusę) 30min.</p> <p>Kiekvieno pratimo po vieną seriją</p> <p>40min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=i eFJFpKx8PI&fbclid=IwAR3e5fQLOATVjta1XmaXL0paXR3taKe8EYN5e_QOiuF-8m99xtPG4bQTzgM</p>

	<p>3min bėgimas 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas) Poilsis 3 minutės (vanduo) 2 min bėgimas 150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas) 2 min bėgimas 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas) Poilsis 3 minutės (vanduo) 1 min bėgimas 150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas) 1 min bėgimas 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas) Poilsis 3 minutės (vanduo)</p> <p>III. Baigiamoji dalis 1.Tempimo pratimai</p>	20min.	<p>.com/watch?v=H https://www.youtube7EzpGtWFSM</p>
01.14	<p>I. Parengiamoji dalis 1.Aerobinis darbas, traumų prevencija.</p> <p>2.10 minučių bėgimas (120-130 ŠSD), dinaminiai tempimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis 1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p> <p>III. Baigiamoji dalis 1.Stabilizacijos pratimai</p>	<p>10min.</p> <p>20min.</p> <p>40min</p> <p>Kiekvieną pratimą 30sekundžių</p> <p>20min</p>	<p>Žiūrėti į 14 d.planą (Parengiamoji dalis) Pratimai nuo 15-34</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8lIA6Ry0MuKSTwwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>
01.15	<p>I. Parengiamoji dalis 1.Aerobinis darbas, traumų prevencija. 2.10 minučių bėgimas (120-130 ŠSD), dinaminiai tempimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis 1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p>	<p>10min</p> <p>20min.</p> <p>50min. Kiekvieną pratimą 30sekundžių</p>	<p>Žiūrėti į 14 planą (Parengiamoji dalis) Pratimai nuo 15-34</p> <p>Treniruotė namuose su treneriu Aldu. / Training at home 01.</p>

	<p>2. Dinaminiai pratimai</p> <p>III. Baigiamoji dalis 1. Stabilizacijos pratimai</p>	<p>20min.</p> <p>20min</p>	<p>Gym+ 5 dinaminiai tempimo pratimai</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>
01.18	<p>I. Parengiamoji dalis. Apšilimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>3-3-2-2-1-1 minučių bėgimas. (150-160) - (110-120) ŠSD 3min bėgimas 150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas) 3min bėgimas 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas) Poilsis 3 minutės (vanduo) 2 min bėgimas 150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas) 2 min bėgimas 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas) Poilsis 3 minutės (vanduo) 1 min bėgimas 150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas) 1 min bėgimas 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas) Poilsis 3 minutės (vanduo)</p> <p>III. Baigiamoji dalis 1. Tempimo pratimai</p>	<p>Pratimus kartoti po 8-10 kartų (į kiekvieną pusę) 30min.</p> <p>Kiekvieno pratimo po vieną seriją 40min.</p> <p>20min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=i eFJFpKx8PI&fbclid=IwAR3e5fQLOATVjta1XmaXL0paXR3taKe8EYN5e_QOiuF-8m99xtPG4bQTzgM</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=H7EzpGtWFSM</p>
01.19	<p>I. Parengiamoji dalis 1. Apšilimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p>	<p>20min.</p> <p>Kiekvieną pratimą daryti po 45s.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0Mu</p>

		60min.	KSTwwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw
	III. Baigiamoji dalis 1.Stabilizacijos pratimai	20min.	https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs
01.20	I. Parengiamoji dalis. Apšilimo pratimai II. Pagrindinė dalis 3-3-2-2-1-1 minučių bėgimas. (150-160) - (110-120) ŠSD 3min bėgimas 150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas) 3min bėgimas 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas) Poilsis 3 minutės (vanduo) 2 min bėgimas 150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas) 2 min bėgimas 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas) Poilsis 3 minutės (vanduo) 1 min bėgimas 150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas) 1 min bėgimas 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas) Poilsis 3 minutės (vanduo) III. Baigiamoji dalis 1.Tempimo pratimai	Pratimus kartoti po 8-10 kartų (į kiekvieną pusę) 30min. Kiekvieno pratimo po vieną seriją 40min. 20min.	https://www.youtube.com/watch?v=i eFJFpKx8PI&fbclid=IwAR3e5fQLOATVjta1XmaXL0paXR3taKe8EYN5e_QOiuF-8m99xtPG4bQTzgM .com/watch?v=H7EzpGtWFSM
01.21	I. Parengiamoji dalis 1.Aerobinis darbas, traumų prevencija. 2.10 minučių bėgimas (120-130 ŠSD), dinaminiai tempimo pratimai II. Pagrindinė dalis 1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.	10min. 20min. 40min	Žiūrėti į 14 d.planą (Parengiamoji dalis) Pratimai nuo 15-34 https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0Mu

	<p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>1. Stabilizacijos pratimai</p>	<p>Kiekvieną pratimą 30sekundžių</p> <p>20min</p>	<p>KSTwwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>
01.22	<p>I. Parengiamoji dalis</p> <p>1. Aerobinis darbas, traumų prevencija.</p> <p>2. 10 minučių bėgimas (120-130 ŠSD), dinaminiai tempimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p> <p>2. Dinaminiai pratimai</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>1. Stabilizacijos pratimai</p>	<p>10min</p> <p>20min.</p> <p>50min. Kiekvieną pratimą 30sekundžių</p> <p>20min.</p> <p>20min</p>	<p>Žiūrėti į 14 planą (Parengiamoji dalis)</p> <p>Pratimai nuo 15-34</p> <p>Treniruotė namuose su treneriu Aldu. / Training at home 01.</p> <p>Gym+ 5 dinaminiai tempimo pratimai</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>
01.25	<p>I. Parengiamoji dalis</p> <p>1. Apšilimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>1. Stabilizacijos pratimai</p>	<p>20min.</p> <p>Kiekvieną pratimą daryti po 45s. 50min.</p> <p>20min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzI8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>
01.26	<p>I. Parengiamoji dalis</p> <p>1. Apšilimo pratimai</p>	<p>20min.</p>	

	<p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>1. Stabilizacijos pratimai</p>	<p>Kiekvieną pratimą daryti po 45s. 60min.</p> <p>20min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>
01.27	<p>I. Parengiamoji dalis. Apšilimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>3-3-2-2-1-1 minučių bėgimas. (150-160) - (110-120) ŠSD 3min bėgimas 150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas) 3min bėgimas 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas) Poilsis 3 minutės (vanduo) 2 min bėgimas 150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas) 2 min bėgimas 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas) Poilsis 3 minutės (vanduo) 1 min bėgimas 150-160 ŠSD (50-60 procentu bėgimas) 1 min bėgimas 110-120 ŠSD (15-20 procentų bėgimas) Poilsis 3 minutės (vanduo)</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>1. Tempimo pratimai</p>	<p>Pratimus kartoti po 8-10 kartų (į kiekvieną pusę) 30min.</p> <p>Kiekvieno pratimo po vieną seriją</p> <p>40min.</p> <p>20min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=i eFJFpKx8PI&fbclid=IwAR3e5fQLOATVjta1XmaXL0paXR3taKe8EYN5e_QOiuF-8m99xtPG4bQTzgm</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=H7EzpGtWFSM</p>
01.28			

	<p>I. Parengiamoji dalis</p> <p>1. Aerobinis darbas, traumų prevencija.</p> <p>2. 10 minučių bėgimas (120-130 ŠSD), dinaminiai tempimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>1. Stabilizacijos pratimai</p>	<p>10min.</p> <p>20min.</p> <p>40min</p> <p>Kiekvieną pratimą 30sekundžių</p> <p>20min</p>	<p>Žiūrėti į 14 d. planą (Parengiamoji dalis)</p> <p>Pratimai nuo 15-34</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>
01.29	<p>I. Parengiamoji dalis</p> <p>1. Aerobinis darbas, traumų prevencija.</p> <p>2. 10 minučių bėgimas (120-130 ŠSD), dinaminiai tempimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.</p> <p>2. Dinaminiai pratimai</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>1. Stabilizacijos pratimai</p>	<p>10min</p> <p>20min.</p> <p>50min.</p> <p>Kiekvieną pratimą 30sekundžių</p> <p>20min.</p> <p>20min</p>	<p>Žiūrėti į 14 planą (Parengiamoji dalis)</p> <p>Pratimai nuo 15-34</p> <p>Treniruotė namuose su treneriu Aldu. / Training at home 01.</p> <p>Gym+ 5 dinaminiai tempimo pratimai</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>