

	<p>-gulint, kojos sulenktos per kelius ,keliamo –nuleidžiamame dubenį</p> <p>- tas pats tik pakėlus dubenį kelti tiesią koją.</p> <p>3.Pečių palietimas. Pr.p. remiamės į grindis delnais ,pakilę virš grindų ,priešingu delnu liesti priešingą petį.</p> <p>4.Bonus pratimas. Vietoje šokinėti nuo vienos ant kitos kojos.</p> <p>III. Baigiamoji dalis Atsipalaidavimas</p>	<p>2x10k.</p> <p>1min.</p> <p>5min.</p>	<p>Atsisėsti po savim sukryžius kojas nugarą išlaikyti tiesią.</p>
12.21	<p>I. Parengiamoji dalis Apšilimo pratimai</p> <p>1.Bėgimas vietoje.</p> <p>2.Pasilenkimas koją sulenkus atgal: -stovint, vieną koją laikome ranka sulenktą, darome „kregždutę“.</p> <p>3.Šoninis įtūpstas -stovint dedame vieną koją į šalį, darome įtūpstą, grįžtame į pr.p. su kita koja darome įtūpstą</p> <p>4.Pritūpimo kompleksas -stovint lenkiamės rankomis siekiame kojų pirštus, gilus pritūpimas ,tupint keliamo rankas tiesias į viršų ,stojamės.</p> <p>5.Tiltelio laikymas.</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1.Pritūpimai -pr.p .rankos tiesios prieš save, tūpti, kojos per kelius sulinksta 90 laipsnių kampu.</p> <p>2.Dubens kėlimas -gulint, kojos sulenktos per kelius ,keliamo –nuleidžiamame dubenį</p> <p>- tas pats tik pakėlus dubenį kelti tiesią koją.</p> <p>3.Pečių palietimas. Pr.p. remiamės į grindis delnais ,pakilę virš grindų ,priešingu delnu liesti priešingą petį.</p> <p>4.Bonus pratimas. Vietoje šokinėti nuo vienos ant kitos kojos.</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p>	<p>30sek.</p> <p>5k.ant vienos kojos 5 k. ant kitos</p> <p>5k.</p> <p>3k.</p> <p>30sek.</p> <p>3x10k.</p> <p>5k.</p> <p>2x10k.</p> <p>1min.</p>	<p>Prieš treniruotę žiūrėti yotube „Treniruotė su Tornado KM fizinio pasirengimo treneriu Pauliu “</p>

	Tempimo pratimai	5min.	
12.22	<p>I. Parengiamoji dalis</p> <p>Apšilimo pratimai</p> <p>1. Įtūpstai keičiant kojas .kita koja sulinksta per kelį 90 laipsnių kampu.</p> <p>2. Šuoliukai</p> <p>-vienas tūpti, du –kojos tiesios atgal, trys šokti į viršų ,rankos aukštyn.</p> <p>3. Dvigalvio raumens tempimas. Gulint ant nugaros suimti rankomis už šlaunies ,koja sulenkta per kelį ,traukti link krūtinės.</p> <p>4. Įtūpstai su rotacija</p> <p>5. “Sliekas“ kojos tiesios, lenkiamės, remiamės delnais į grindis, einame rankomis pirmyn ,kojos tiesios vietoje ,grįžtame į pr.p.</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1. Pritūpimai</p> <p>2. Nusileidimas ant vienos kojos su mostu</p> <p>-pr.p. stovint stiebiames ant pirštų galų, rankos aukštyn ,grįžtant į pr.p. nusileisti ant vienos kojos, ji sulinksta per kelį.</p> <p>3. Atsilenkimai atgal klūpant. Pr.p. klūpant ant kelių ,rankos palei šonus, lenkiamės atgal</p> <p>4. Kojų laikymas šonu. Sėdint ant grindų ,abi kojos pakeltos ir sulenkta truputį, šonu laikyti.</p> <p>5min.</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Tempimo pratimai</p>	<p>1x15sek.</p> <p>1x15sek.</p> <p>1x15sek.</p> <p>1x10sek.</p> <p>15sek.</p> <p>3x10</p> <p>3x8</p> <p>3x5</p> <p>2x15sek.</p> <p>5min.</p>	<p>Prieš treniruotę žiūrėti yotube „Treniruotė su Tornado KM fizinio pasirengimo treneriu Pauliu 4 treniruotė“</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=EST4MUbx5fs</p>
12.23	<p>I. Parengiamoji dalis</p> <p>1. Apšilimas:</p> <p>1.1 Ėjimas</p> <p>-paprastas</p> <p>-ėjimas ant pirštų galų</p> <p>-ėjimas ant išorinės pėdos dalies</p> <p>-ėjimas ant kulnų</p> <p>1.2. Bėgimas</p> <p>-paprastai</p> <p>-kryžminių žingsnių</p> <p>-aukštai keliant kelius</p> <p>-metant kojas atgal, kulnais paliesti sėdmenis</p>	10min.	Atlikti lauke ,laikantis karantino taisyklių

	<p>-pristatomu žingsniu viena puse, kita puse 3.Ašilimas vietoje -iš lėto sukti galvą į vieną į kitą puse -pr.p. kojos pečių plotyje sukti rankas tiesias ratai pirmyn ir atgal -pr.p. kojos pečių plotyje, rankos palei šonus Vienas keliame ranką aukštyn ir lenkiamės į priešingą puse -tas pats į kitą puse -pr.p. kojos pečių plotyje ,rankos ant liemens sukame liemenį į vieną po to į kitą puse -pr.p. kojos plačiai, lenktis ir delnais liesti žemę -pr.p kojos plačiai įtūpstai ant kairės ir dešinės kojos. II. Pagrindinė dalis Lokomociniai pratimai vaikams: 1.Ropojimas pirmyn ir atgal -ėjimas ant keturių keliais remiantis į grindis -ėjimas ant keturių keliais ne įsiremiant į grindis 2.“Šokinėjančios varlės“ 3.“Stalas“ 4.“Krabas“judam atbulai 5.Besisukantis „krabas“ 6.“Čiuożykla“ 7.“Stalčiai“ III. Baigiamoji dalis</p>	<p>20sek. 20sek. 20sek. 20sek. 20sek. 20sek. 5min.</p>	<p>1.Pr.p.stovime ant keturių ,į grindis remiamės delnais ir keliais, po to nesiremiame keliais, ropoti pirmyn ir atgal. 2.Pr.P.tupime ,keliai plačiai, šuoliuojame atsispidami dviem kojomis. 3.Pr.p.“Lenta“ remiamės tiesiomis rankomis ant delnų, stipriai įtemti sėdmenys, kojos tiesios, judame pirmyn ir atgal. 4.Pr.p.sėdime,pakeliame sėdmenis, remiamės į grindis tiesiomis rankomis delnais ir sulenktomis kojomis padais, pakeliame sėdmenis ir judame rankomis- kojomis pirmyn ir atgal. 5.Viskas tas pats, tik sukamės. 6.Pr.p.Sėdime ant grindų, kojos tiesios suglaustos, atsistumiame rankomis ,pritraukiame kelius, nugarą išlaikome tiesią. 7.Pr.p.“lenta“pritraukiame kelius po savim, judame pirmyn.</p>
12.28	<p>I. Parengiamoji dalis 1.Apšilimas: 1.1 Ėjimas -paprastas -ėjimas ant pirštų galų -ėjimas ant išorinės pėdos dalies -ėjimas ant kulnų</p>	10min.	Galima atlikti ir namie ir lauke ,laikantis karantino taisyklių

	<p>1.2.Bėgimas -paprastai -kryžminiu žingsniu -aukštai keliant kelius -metant kojas atgal, kulnais paliesti sėdmenis -pristatomu žingsniu viena puse, kita puse 3.Ašilimas vietoje -iš lėto sukti galvą į vieną į kitą pusę -pr.p. kojos pečių plotyje sukti rankas tiesias ratai pirmyn ir atgal -pr.p. kojos pečių plotyje, rankos palei šonus Vienas keliame ranką aukštyn ir lenkiamės į priešingą pusę -tas pats į kitą pusę -pr.p. kojos pečių plotyje ,rankos ant liemens sukame liemenį į vieną po to į kitą pusę -pr.p. kojos plačiai, lenktis ir delnais liesti žemę -pr.p kojos plačiai įtūpstai ant kairės ir dešinės kojos. II .Pagrindinė dalis Tempimo pratimai: 1.,„Šautuvėlis“</p>	<p>2x30sek.</p>	<p>1.Sėdime ant vienos sulenktos kojos per kelį, kita koja tiesi pirmyn, lenkiamės pirmyn, tiesiomis rankomis siekiame prieš save ištiestos kojos pirštus .po to keičiame kojas. 2.Pr.p. rankomis tiesiomis remiamės į grindis ,darome įtūpstą ,koją sulenktą per kelį dedame šalia delno, po to remiamės alkūnėmis tą patį darome, keičiame kojas. 3.Stovime lenkiamės žemyn ,kojos suglaustos tiesios, delnais remiamės į grindis. 4.Pr.p.gulime ant pilvo pakylame ant rankų, delnais remiamės į grindis išsilenkiame, kojos tiesios. 5.Pr.p.sėdime ant kulnų, sėdmenų neatkeliame, rankomis tiesiamės – tempiamės pirmyn. 6.Pr.P.gulime ant pilvo rankos tiesios prieš save, pakeliame nuo grindų tiesias rankas ir kojas ir</p>
	<p>2.Įtūpstai pirmyn</p>	<p>2x30sek.</p>	
	<p>3.Nusilenkimas pirmyn</p>	<p>2x30sek.</p>	
	<p>4.,„Ruonis“</p>	<p>2x30sek.</p>	
	<p>5.,„Akmenukas“</p>	<p>2x30sek.</p>	
	<p>6.“Laivelis“ III. Baigiamoji dalis</p>	<p>2x30sek. 5min.</p>	

			spyruokliuojame.
12.29	<p>I. Parengiamoji dalis Apšilimas</p> <p>II. Pagrindinė dalis Pratimai pilvo presui 1.pr.p. sėdime ant grindų, kojos tiesios, rankos sunertos už galvos, Pakaitomis lenkiame koją per kelį keliamo siekiame su priešinga alkūne. 2.pr.p. gulime ant šono, į grindis remiamės ant sulenktos alkūnės ,kijos sulenktos per kelius, viršutinė ranka ,pakelta tiesi į viršų. Keliamo kūną – nuleidžiame. 3.pr.p. gulime ant nugaros, kojos sulenktos per kelius ir pakeltos nuo grindų, rankos palei šonus pakeltos nuo grindų ,priešinga ranka siekiame priešingos kojos čiurną. 4.pr.p. gulime ant nugaros ,rankos tiesios iškeltos į viršų ,kijos sulenktos per kelius pėdos pakeltos nuo grindų ,rankos vietoje, abu kartu kelius keliamo –nuleidžiame ,bet neliečiame grindų –tiesiame.</p> <p>III .Baigiamoji dalis Atsipalaidavimas</p>	<p>10min.</p> <p>20sek.</p> <p>20sek.</p> <p>20sek.</p> <p>20sek.</p> <p>5min.</p>	<p>Žiūrime į ankstesnės dienos treniruotės apšilimo planą.</p> <p>1. pratimo metu yra svarbu pasukti visą pečių juostą, o ne tiesiog alkūnę judinti, todėl jūsų tikslas neturėtų būti kelio pasiekimas, bet kokybiškas pasisukimas 2.Svarbu, kad viso judesio metu kūnas liktų tiesioje linijoje</p> <p>3. Labai svarbu judinti ne tik kojas link pečių juostos, bet ir viršutinį kūną judinti link kojos.</p> <p>4. Ypatingai svarbu, kad juosmuo būtų visada leistų žemę, jei neišeina, to padaryti leidžiant abi kojas, tada leiskite po vieną koją.</p> <p>Atsisėsti sukryžiuvus kojas ,nugarą laikyti tiesią.</p>
12.30	<p>I. Parengiamoji dalis Apšilimo pratimai 1.Bėgimas vietoje. 2.Pasilenkimas koją sulenkus atgal: -stovint, vieną koją laikome ranka sulenktą, darome „kregždutę“. 3.Šoninis įtūpstas -stovint dedame vieną koją į šalį, darome įtūpstą, grįžtame į pr.p. su kita koją darome įtūpstą 4.Pritūpimo kompleksas -stovint lenkiamės rankomis siekiame kojų pirštus, gilus pritūpimas ,tupint keliamo rankas tiesias į viršų ,stojamės. 5.Tiltelio laikymas.</p> <p>II. Pagrindinė dalis 1.Pritūpimai</p>	<p>30sek.</p> <p>5k.ant vienos kojos 5 k. ant kitos</p> <p>5k.</p> <p>3k.</p> <p>30sek.</p>	<p>Prieš treniruotę žiūrėti youtube „Treniruotė su Tornado KM fizinio pasirengimo treneriu Pauliu “</p>

	<p>-pr.p .rankos tiesios prieš save, tūpti, kojos per kelius sulinksta 90 laipsnių kampu.</p> <p>2.Dubens kėlimas -gulint, kojos sulenktos per kelius ,keliamo –nuleidžiame dubenį - tas pats tik pakėlus dubenį kelti tiesią koją.</p> <p>3.Pečių palietimas. Pr.p. remiamės į grindis delnais ,pakilę virš grindų ,priešingu delnu liesti priešingą petį.</p> <p>4.Bonus pratimas. Vietoje šokinėti nuo vienos ant kitos kojos.</p> <p>III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai</p>	<p>3x10k.</p> <p>5k.</p> <p>2x10k.</p> <p>1min.</p> <p>5min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=Est4MUbx5fs</p>
12.31	<p>I. Parengiamoji dalis Apšilimo pratimai</p> <p>1.Bėgimas vietoje.</p> <p>2.Pasilenkimas koją sulenkus atgal: -stovint, vieną koją laikome ranka sulenktą, darome „kregždutę“.</p> <p>3.Šoninis įtūpstas -stovint dedame vieną koją į šalį, darome įtūpstą, grįžtame į pr.p. su kita koją darome įtūpstą</p> <p>4.Pritūpimo kompleksas -stovint lenkiamės rankomis siekiame kojų pirštus, gilus pritūpimas ,tupint keliamo rankas tiesias į viršų ,stojamės.</p> <p>5.Tiltelio laikymas.</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1.Pritūpimai -pr.p .rankos tiesios prieš save, tūpti, kojos per kelius sulinksta 90 laipsnių kampu.</p> <p>2.Dubens kėlimas -gulint, kojos sulenktos per kelius ,keliamo –nuleidžiame dubenį - tas pats tik pakėlus dubenį kelti tiesią koją.</p> <p>3.Pečių palietimas. Pr.p. remiamės į grindis delnais ,pakilę virš grindų ,priešingu delnu liesti priešingą petį.</p>	<p>30sek.</p> <p>5k.ant vienos kojos 5 k. ant kitos</p> <p>5k.</p> <p>3k.</p> <p>30sek.</p> <p>3x10k.</p> <p>5k.</p> <p>2x10k.</p> <p>1min.</p>	<p>Prieš treniruotę žiūrėti yotube „Treniruotė su Tornado KM fizinio pasirengimo treneriu Pauliu 3 treniruotė“</p>

	4.Bonus pratimas. Vietoje šokinėti nuo vienos ant kitos kojos. III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai	5min.	https://www.youtube.com/watch?v=EST4MUbx5fs
01.04	I. Parengiamoji dalis Apšilimo pratimai 1.Bėgimas vietoje 2.Šuoliai kryžiuojant kojas ir rankas tiesias prieš save 3.Pritūpimo kompleksas -pr.p .kojos tiesios pečių plotyje. lenkiamės rankų pirštais liečiame kojų pirštus. gilus pritūpimas. tupint keliame tiesias rankas aukštyn stojame. 4.Tiltelio laikymas -gulint ant grindų, rankos palei šonus, kojos sulenktos per kelius keliame dubenį laikome. II. Pagrindinė dalis Specialus fizinis pasiruošimas 1.Pritūpimai -pr. padėtis kojos pečių plotyje ,rankos tiesios prieš save - pritūpimai viena koja už savęs ant kėdės 2.užlipimas ant kėdės - užlipame ant kėdės, vienos kojos sulenktą kelį keliame aukštyn. 3.“Lenta“ III. Baigiamoji dalis 1.Stabilizacijos pratimai	30sek. 30sek. 3kartai 30sek. 15min.	- https://www.youtube.com/watch?v=dwS5Y7JHNts
01.05	I. Parengiamoji dalis Apšilimas II. Pagrindinė dalis 1.Tempimo pratimai 2.Pritūpimai 3.Įtūpstai .	10min. 3 serijos po 15 2 serijos kojai po 10 k.	Apšilimą atlieka savarankiškai, po to jungiamės per Zoom 1. https://www.youtube.com/watch?v=EST4MUbx5fs 2.atliekami pritūpimai, galima į rankas paimti papildomai kamuolį ar dar kokį inventorių, kurį galėtume su kiekvienu pritūpimu ištiesti laikant rankose. 3. kojai pakelti galite pasinaudoti ir namuose esančia kėde ar foteliu. Kad būtų sunkiau, galima daryti laikant rankose ir papildomą svorį,

	<p>4. Dubens pakėlimai</p> <p>5. Plank</p> <p>6. „Kėdutė“</p> <p>7. Stabilizacijos pratimai III. Baigiamoji dalis Atsipalaidavimas</p>	<p>3 serijos po 12</p> <p>2 serijos po 30 s.</p> <p>2 serijos po 30</p> <p>6min. 4min.</p>	<p>kad ir vandens pripildytus buteliukus vandens.</p> <p>4. pečius atremiame į fotelį, kojos sulenktos 90 laipsnių kampu, keliamas ir nuleidžiamas dubuo. Kad būtų sėdėtingiau, galima užsidėti papildomo svorio.</p> <p>6. įsiremama į sieną nugarą, pritūpiama iki 90 laipsnių kampo ir laikoma padėtis.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=dwS5Y7JHNts</p>
01.06	<p>I. Parengiamoji dalis Apšilimas</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1. Žingsniai į šonus</p> <p>2. Įtūpstai</p> <p>3. Įtūpimai ant vienos kojos</p> <p>4. Šuoliai (į šoną)</p> <p>5. Šuoliai (į priekį)</p> <p>6. Stabilizacijos pratimai</p> <p>III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai</p>	<p>10min.</p> <p>2 serijos po 20 žingsnių</p> <p>2 serijos po 10 kiekvienai kojai</p> <p>2 serijos po 8k.</p> <p>2 serijos po 8k.</p> <p>2 serijos po 6k.</p> <p>10min.</p>	<p>Atlikti savarankiškai prie jungiantis Zoom</p> <p>1. atliekami šoniniai pristatomi žingsniai įtūpus.</p> <p>2. įtūpstai į priekį.</p> <p>3. kas 4 žingsniukai pritūpti ant vienos kojos</p> <p>4. atliekami 8 pilni šuoliai į vieną šoną, tada į kitą.</p> <p>5. pilno pritūpimo maksimalūs šuoliai į priekį.</p> <p>6. https://www.youtube.com/watch?v=dwS5Y7JHNts https://www.youtube.com/watch?v=Est4MUbx5fs</p>
01.07	<p>I. Parengiamoji dalis Apšilimo pratimai</p> <p>1. Bėgimas vietoje.</p> <p>2. Pasilenkimas koją sulenkus atgal: -stovint, vieną koją laikome ranka sulenktą, darome „kregždutę“.</p> <p>3. Šoninis įtūpstas -stovint dedame vieną koją į šalį, darome įtūpstą, grįžtame į pr.p. su kita koją darome įtūpstą</p> <p>4. Pritūpimo kompleksas -stovint lenkiamės rankomis siekiame kojų pirštus, gilus</p>	<p>30sek.</p> <p>5k. ant vienos kojos 5 k. ant kitos</p> <p>5k.</p> <p>3k.</p>	<p>Prieš treniruotę žiūrėti yotube „Treniruotė su Tornado KM fizinio pasirengimo treneriu Pauliu“</p>

	<p>pritūpimas ,tupint keliame rankas tiesias į viršų ,stojamės. 5.Tiltelio laikymas. II. Pagrindinė dalis 1.Pritūpimai -pr.p .rankos tiesios prieš save, tūpti, kojos per kelius sulinksta 90 laipsnių kampu. 2.Dubens kėlimas -gulint, kojos sulenktos per kelius ,keliame –nuleidžiame dubenį - tas pats tik pakėlus dubenį kelti tiesią koją. 3.Pečių palietimas. Pr.p. remiamės į grindis delnais ,pakilę virš grindų ,priešingu delnu liesti priešingą petį. 4.Bonus pratimas. Vietoje šokinėti nuo vienos ant kitos kojos. III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai</p>	<p>30sek. 3x10k. 5k. 2x10k. 1min. 5min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=Est4MUbx5fs</p>
--	---	--	--

	<p>-stovint lenkiamės rankomis siekiame kojų pirštus, gilus pritūpimas ,tupint keliame rankas tiesias į viršų ,stojamės.</p> <p>5.Tiltelio laikymas.</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1.Pritūpimai</p> <p>-pr.p .rankos tiesios prieš save, tūpti, kojos per kelius sulinksta 90 laipsnių kampū.</p> <p>2.Dubens kėlimas</p> <p>-gulint, kojos sulenktos per kelius ,keliame –nuleidžiame dubenį</p> <p>- tas pats tik pakėlus dubenį kelti tiesią koją.</p> <p>3.Pečių palietimas. Pr.p. remiamės į grindis delnais ,pakilę virš grindų ,priešingu delnu liesti priešingą petį.</p> <p>4.Bonus pratimas. Vietoje šokinėti nuo vienos ant kitos kojos.</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Tempimo pratimai</p>	<p>30sek.</p> <p>3x10k.</p> <p>5k.</p> <p>2x10k.</p> <p>1min.</p> <p>5min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=EST4MUbx5fs .</p>
01.12	<p>I. Parengiamoji dalis</p> <p>Apšilimas</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1.Tempimo pratimai</p> <p>2.Pritūpimai</p> <p>3.Įtūpstai .</p> <p>4.Dubens pakėlimai</p> <p>5.Plank</p> <p>6.,,Kėdutė“</p> <p>7.Stabilizacijos pratimai</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Atsipalaidavimas</p>	<p>10min.</p> <p>3 serijos po 15</p> <p>2 serijos kojai po 10 k.</p> <p>3 serijos po 12</p> <p>2 serijos po 30 s.</p> <p>2 serijos po 30</p> <p>6min.</p> <p>4min.</p>	<p>Apšilimą atlieka savarankiškai, po to jungiamės per Zoom</p> <p>1.https://www.youtube.com/watch?v=EST4MUbx5fs</p> <p>2.atliekami pritūpimai, galima į rankas paimti papildomai kamuolį ar dar kokį inventorių, kurį galėtume su kiekvienu pritūpimu ištiesti laikant rankose.</p> <p>3. kojai pakelti galite pasinaudoti ir namuose esančia kėde ar foteliu. Kad būtų sunkiau, galima daryti laikant rankose ir papildomą svorį, kad ir vandens pripildytus buteliukus vandens.</p> <p>4. pečius atremiame į fotelį, kojos sulenktos 90 laipsnių kampū, keliamas ir nuleidžiamas dubuo. Kad būtų sėdėtingiau, galima užsidėti papildomo svorio.</p> <p>6. įsiremiamą į sieną nugarą, pritūpiama iki 90 laipsnių kampo ir laikoma padėtis.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=dwS5Y7JHNts</p>

01.13	<p>I. Parengiamoji dalis Apšilimas II. Pagrindinė dalis 1.Tempimo pratimai 2.Pritūpimai</p> <p>3.Įtūpstai .</p> <p>4.Dubens pakėlimai</p> <p>5.Plank</p> <p>6.,,Kėdutė“</p> <p>7.Stabilizacijos pratimai III. Baigiamoji dalis Atsipalaidavimas</p>	<p>10min.</p> <p>3 serijos po 15</p> <p>2 serijos kojai po 10 k.</p> <p>3 serijos po 12</p> <p>2 serijos po 30 s.</p> <p>2 serijos po 30</p> <p>6min. 4min.</p>	<p>Apšilimą atlieka savarankiškai, po to jungiamės per Zoom</p> <p>1.https://www.youtube.com/watch?v=ES4MUbx5fs</p> <p>2.atliekami pritūpimai, galima į rankas paimti papildomai kamuolį ar dar kokį inventorių, kurį galėtume su kiekvienu pritūpimu ištiesti laikant rankose.</p> <p>3. kojai pakelti galite pasinaudoti ir namuose esančia kėde ar foteliu. Kad būtų sunkiau, galima daryti laikant rankose ir papildomą svorį, kad ir vandens pripildytus buteliukus vandens.</p> <p>4. pečius atremiame į fotelį, kojos sulenktos 90 laipsnių kampu, keliamas ir nuleidžiamas dubuo. Kad būtų sėdėtingiau, galima užsidėti papildomo svorio.</p> <p>6. išremiama į sieną nugarą, pritūpiama iki 90 laipsnių kampo ir laikoma padėtis.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=dwS5Y7JHNts</p>
01.14	<p>I. Parengiamoji dalis Apšilimas II. Pagrindinė dalis 1.Žingsniai į šonus</p> <p>2.Įtūpstai</p> <p>3.Įtūpimai ant vienos kojos</p> <p>4. Šuoliai (į šoną)</p> <p>5.Šuoliai (į priekį)</p> <p>6. Stabilizacijos pratimai</p> <p>III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai</p>	<p>10min.</p> <p>2 serijos po 20 žingsnių</p> <p>2 serijos po 10 kiekvienai kojai</p> <p>2 serijos po 8k.</p> <p>2 serijos po 8k.</p> <p>2 serijos po 6k.</p> <p>10min.</p>	<p>Atlikti savarankiškai prie jungiantis Zoom</p> <p>1.atliekami šoniniai pristatomi žingsniai įtūpus.</p> <p>2. įtūpstai į priekį.</p> <p>3. kas 4 žingsniukai pritūpti ant vienos kojos</p> <p>4. atliekami 8 pilni šuoliai į vieną šoną, tada į kitą.</p> <p>5. pilno pritūpimo maksimalūs šuoliai į priekį.</p> <p>6.https://www.youtube.com/watch?v=dwS5Y7JHNts https://www.youtube.com/watch?v=ES4MUbx5fs</p>
01.15	<p>I. Parengiamoji dalis Apšilimo pratimai</p>		<p>Prieš treniruotę žiūrėti yotube „Treniruotė su Tornado KM</p>

	<p>1.Bėgimas vietoje.</p> <p>2.Pasilenkimas koją sulenkus atgal: -stovint, vieną koją laikome ranka sulenktą, darome „kregždutę“.</p> <p>3.Šoninis įtūpstas -stovint dedame vieną koją į šalį, darome įtūpstą, grįžtame į pr.p. su kita koja darome įtūpstą</p> <p>4.Pritūpimo kompleksas -stovint lenkiamės rankomis siekiame kojų pirštus, gilus pritūpimas ,tupint keliamo rankas tiesias į viršų ,stojamės.</p> <p>5.Tiltelio laikymas.</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1.Pritūpimai -pr.p .rankos tiesios prieš save, tūpti, kojos per kelius sulinksta 90 laipsnių kampu.</p> <p>2.Dubens kėlimas -gulint, kojos sulenktos per kelius ,keliamo –nuleidžiame dubenį - tas pats tik pakėlus dubenį kelti tiesią koją.</p> <p>3.Pečių palietimas. Pr.p. remiamės į grindis delnais ,pakilę virš grindų ,priešingu delnu liesti priešingą petį.</p> <p>4.Bonus pratimas. Vietoje šokinėti nuo vienos ant kitos kojos.</p> <p>III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai</p>	<p>30sek.</p> <p>5k.ant vienos kojos 5 k. ant kitos</p> <p>5k.</p> <p>3k.</p> <p>30sek.</p> <p>3x10k.</p> <p>5k.</p> <p>2x10k.</p> <p>1min.</p> <p>5min.</p>	<p>fizinio pasirengimo treneriu Pauliu “</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=EST4MUbx5fs</p>
01.18	<p>I. Parengiamoji dalis Apšilimo pratimai</p> <p>1.Bėgimas vietoje.</p> <p>2.Pasilenkimas koją sulenkus atgal: -stovint, vieną koją laikome ranka sulenktą, darome „kregždutę“.</p> <p>3.Šoninis įtūpstas -stovint dedame vieną koją į šalį, darome įtūpstą, grįžtame į pr.p. su kita koja darome įtūpstą</p> <p>4.Pritūpimo kompleksas -stovint lenkiamės rankomis siekiame kojų pirštus, gilus</p>	<p>30sek.</p> <p>5k.ant vienos kojos 5 k. ant kitos</p> <p>5k.</p> <p>3k.</p>	<p>Prieš treniruotę žiūrėti yotube „Treniruotė su Tornado KM fizinio pasirengimo treneriu Pauliu 3 treniruotė“</p>

	<p>pritūpimas ,tupint keliame rankas tiesias į viršų ,stojamės. 5.Tiltelio laikymas. II. Pagrindinė dalis 1.Pritūpimai -pr.p .rankos tiesios prieš save, tūpti, kojos per kelius sulinksta 90 laipsnių kampu. 2.Dubens kėlimas -gulint, kojos sulenktos per kelius ,keliame –nuleidžiame dubenį - tas pats tik pakėlus dubenį kelti tiesią koją. 3.Pečių palietimas. Pr.p. remiamės į grindis delnais ,pakilę virš grindų ,priešingu delnu liesti priešingą petį. 4.Bonus pratimas. Vietoje šokinėti nuo vienos ant kitos kojos. III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai</p>	<p>30sek. 3x10k. 5k. 2x10k. 1min. 5min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=Est4MUbx5fs .</p>
01.19	<p>I. Parengiamoji dalis Apšilimas II. Pagrindinė dalis 1.Žingsniai į šonus 2.Įtūpstai 3.Įtūpimai ant vienos kojos 4. Šuoliai (į šoną) 5.Šuoliai (į priekį) 6. Stabilizacijos pratimai III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai</p>	<p>10min. 2 serijos po 20 žingsnių 2 serijos po 10 kiekvienai kojai 2 serijos po 8k. 2 serijos po 8k. 2 serijos po 6k. 10min.</p>	<p>Atlikti savarankiškai prie jungiantis Zoom 1.atliekami šoniniai pristatomi žingsniai įtūpus. 2. įtūpstai į priekį. 3. kas 4 žingsniukai pritūpti ant vienos kojos 4. atliekami 8 pilni šuoliai į vieną šoną, tada į kitą. 5. pilno pritūpimo maksimalūs šuoliai į priekį. 6.https://www.youtube.com/watch?v=dwS5Y7JHNts https://www.youtube.com/watch?v=Est4MUbx5fs</p>
01.20	<p>I. Parengiamoji dalis Apšilimo pratimai 1.Bėgimas vietoje. 2.Pasilenkimas koją sulenkus atgal:</p>	<p>30sek.</p>	<p>Prieš treniruotę žiūrėti yotube „Treniruotė su Tornado KM fizinio pasirengimo treneriu Pauliu “</p>

	<p>-stovint, vieną koją laikome ranka sulenktą, darome „kregždutę“.</p> <p>3.Šoninis įtūpstas</p> <p>-stovint dedame vieną koją į šalį, darome įtūpstą, grįžtame į pr.p. su kita koja darome įtūpstą</p> <p>4.Pritūpimo kompleksas</p> <p>-stovint lenkiamės rankomis siekiame kojų pirštus, gilus pritūpimas ,tupint keliamė rankas tiesias į viršų ,stojamės.</p> <p>5.Tiltelio laikymas.</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1.Pritūpimai</p> <p>-pr.p .rankos tiesios prieš save, tūpti, kojos per kelius sulinksta 90 laipsnių kampu.</p> <p>2.Dubens kėlimas</p> <p>-gulint, kojos sulenktos per kelius ,keliamė –nuleidžiame dubenį</p> <p>- tas pats tik pakėlus dubenį kelti tiesią koją.</p> <p>3.Pečių palietimas. Pr.p. remiamės į grindis delnais ,pakilę virš grindų ,priešingu delnu liesti priešingą petį.</p> <p>4.Bonus pratimas. Vietoje šokinėti nuo vienos ant kitos kojos.</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Tempimo pratimai</p>	<p>5k.ant vienos kojos 5 k. ant kitos</p> <p>5k.</p> <p>3k.</p> <p>30sek.</p> <p>3x10k.</p> <p>5k.</p> <p>2x10k.</p> <p>1min.</p> <p>5min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=Est4MUbx5fs</p>
01.21	<p>I. Parengiamoji dalis</p> <p>Apšilimas</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1.Tempimo pratimai</p> <p>2.Pritūpimai</p> <p>3.Įtūpstai .</p> <p>4.Dubens pakėlimai</p>	<p>10min.</p> <p>3 serijos po 15</p> <p>2 serijos kojai po 10 k.</p> <p>3 serijos po 12</p>	<p>Apšilimą atlieka savarankiškai, po to jungiamės per Zoom</p> <p>1.https://www.youtube.com/watch?v=Est4MUbx5fs</p> <p>2.atliekami pritūpimai, galima į rankas paimti papildomai kamuolį ar dar kokį inventorių, kurį galėtume su kiekvienu pritūpimu ištiesti laikant rankose.</p> <p>3. kojai pakelti galite pasinaudoti ir namuose esančia kėde ar foteliu. Kad būtų sunkiau, galima daryti laikant rankose ir papildomą svorį, kad ir vandens pripildytus buteliukus vandens.</p> <p>4. pečius atremiame į fotelį, kojos sulenktos 90 laipsnių kampu,</p>

	<p>5.Plank</p> <p>6.,,Kėdutė“</p> <p>7.Stabilizacijos pratimai</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Atsipalaidavimas</p>	<p>2 serijos po 30 s.</p> <p>2 serijos po 30</p> <p>6min.</p> <p>4min.</p>	<p>keliamas ir nuleidžiamas dubuo. Kad būtų sėdėtingiau, galima užsidėti papildomo svorio.</p> <p>6. įsiremiamą į sieną nugarą, pritūpiama iki 90 laipsnių kampo ir laikoma padėtis.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=dwS5Y7JHNts</p>
01.22	<p>I. Parengiamoji dalis</p> <p>Apšilimas</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1.Žingsniai į šonus</p> <p>2.Įtūpstai</p> <p>3.Įtūpimai ant vienos kojos</p> <p>4. Šuoliai (į šoną)</p> <p>5.Šuoliai (į priekį)</p> <p>6. Stabilizacijos pratimai</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Tempimo pratimai</p>	<p>10min.</p> <p>2 serijos po 20 žingsnių</p> <p>2 serijos po 10 kiekvienai kojai</p> <p>2 serijos po 8k.</p> <p>2 serijos po 8k.</p> <p>2 serijos po 6k.</p> <p>10min.</p>	<p>Atlikti savarankiškai prie jungiantis Zoom</p> <p>1.atliekami šoniniai pristatomi žingsniai įtūpus.</p> <p>2. įtūpstai į priekį.</p> <p>3. kas 4 žingsniukai pritūpti ant vienos kojos</p> <p>4. atliekami 8 pilni šuoliai į vieną šoną, tada į kitą.</p> <p>5. pilno pritūpimo maksimalūs šuoliai į priekį.</p> <p>6.https://www.youtube.com/watch?v=dwS5Y7JHNts</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Est4MUbx5fs</p>
01.25	<p>I. Parengiamoji dalis</p> <p>Apšilimo pratimai</p> <p>1.Bėgimas vietoje.</p> <p>2.Pasilenkimas koją sulenkus atgal:</p> <p>-stovint, vieną koją laikome ranka sulenktą, darome „kregždutę“.</p> <p>3.Šoninis įtūpstas</p> <p>-stovint dedame vieną koją į šalį, darome įtūpstą, grįžtame į pr.p. su kita koja darome įtūpstą</p> <p>4.Pritūpimo kompleksas</p> <p>-stovint lenkiamės rankomis siekiame kojų pirštus, gilus pritūpimas ,tupint keliamės rankas tiesias į viršų ,stojamės.</p> <p>5.Tiltelio laikymas.</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1.Pritūpimai</p>	<p>30sek.</p> <p>5k.ant vienos kojos 5 k. ant kitos</p> <p>5k.</p> <p>3k.</p> <p>30sek.</p> <p>3x10k.</p>	<p>Prieš treniruotę žiūrėti yotube „Treniruotė su Tornado KM fizinio pasirengimo treneriu Pauliu 3 treniruotė“</p>

	<p>-pr.p .rankos tiesios prieš save, tūpti, kojos per kelius sulinksta 90 laipsnių kampu.</p> <p>2.Dubens kėlimas</p> <p>-gulint, kojos sulenktos per kelius ,keliamo –nuleidžiamo dubenį</p> <p>- tas pats tik pakėlus dubenį kelti tiesią koją.</p> <p>3.Pečių palietimas. Pr.p. remiamės į grindis delnais ,pakilę virš grindų ,priešingu delnu liesti priešingą petį.</p> <p>4.Bonus pratimas. Vietoje šokinėti nuo vienos ant kitos kojos.</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Tempimo pratimai</p>	<p>5k.</p> <p>2x10k.</p> <p>1min.</p> <p>5min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=Est4MUbx5fs .</p>
01.26	<p>I. Parengiamoji dalis</p> <p>Apšilimas</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1.Žingsniai į šonus</p> <p>2.Įtūpstai</p> <p>3.Įtūpimai ant vienos kojos</p> <p>4. Šuoliai (į šoną)</p> <p>5.Šuoliai (į priekį)</p> <p>6. Stabilizacijos pratimai</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Tempimo pratimai</p>	<p>10min.</p> <p>2 serijos po 20 žingsnių</p> <p>2 serijos po 10 kiekvienai kojai</p> <p>2 serijos po 8k.</p> <p>2 serijos po 8k.</p> <p>2 serijos po 6k.</p> <p>10min.</p>	<p>Atlikti savarankiškai prijungiantis Zoom</p> <p>1.atliekami šoniniai pristatomi žingsniai įtūpus.</p> <p>2. įtūpstai į priekį.</p> <p>3. kas 4 žingsniukai pritūpti ant vienos kojos</p> <p>4. atliekami 8 pilni šuoliai į vieną šoną, tada į kitą.</p> <p>5. pilno pritūpimo maksimalūs šuoliai į priekį.</p> <p>6.https://www.youtube.com/watch?v=dwS5Y7JHNts https://www.youtube.com/watch?v=Est4MUbx5fs</p>
01.27	<p>I. Parengiamoji dalis</p> <p>Apšilimo pratimai</p> <p>1.Bėgimas vietoje.</p> <p>2.Pasilenkimas koją sulenkus atgal:</p> <p>-stovint, vieną koją laikome ranka sulenktą, darome „kregždutę“.</p> <p>3.Šoninis įtūpstas</p>	<p>30sek.</p> <p>5k.ant vienos kojos 5 k. ant kitos</p> <p>5k.</p>	<p>Prieš treniruotę žiūrėti yotube „Treniruotė su Tornado KM fizinio pasirengimo treneriu Pauliu “</p>

	<p>-stovint dedame vieną koją į šalį, darome įtūpstą, grįžtame į pr.p. su kita koja darome įtūpstą</p> <p>4.Pritūpimo kompleksas</p> <p>-stovint lenkiamės rankomis siekiame kojų pirštus, gilus pritūpimas ,tupint keliame rankas tiesias į viršų ,stojamės.</p> <p>5.Tiltelio laikymas.</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1.Pritūpimai</p> <p>-pr.p .rankos tiesios prieš save, tūpti, kojos per kelius sulinksta 90 laipsnių kampu.</p> <p>2.Dubens kėlimas</p> <p>-gulint, kojos sulenktos per kelius ,keliame –nuleidžiame dubenį</p> <p>- tas pats tik pakėlus dubenį kelti tiesią koją.</p> <p>3.Pečių palietimas. Pr.p. remiamės į grindis delnais ,pakilę virš grindų ,priešingu delnu liesti priešingą petį.</p> <p>4.Bonus pratimas. Vietoje šokinėti nuo vienos ant kitos kojos.</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>Tempimo pratimai</p>	<p>3k.</p> <p>30sek.</p> <p>3x10k.</p> <p>5k.</p> <p>2x10k.</p> <p>1min.</p> <p>5min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=EST4MUbx5fs</p>
01.28	<p>I. Parengiamoji dalis</p> <p>Apšilimas</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1.Tempimo pratimai</p> <p>2.Pritūpimai</p> <p>3.Įtūpstai .</p> <p>4.Dubens pakėlimai</p> <p>5.Plank</p> <p>6.,,Kėdutė“</p>	<p>10min.</p> <p>3 serijos po 15</p> <p>2 serijos kojai po 10 k.</p> <p>3 serijos po 12</p> <p>2 serijos po 30 s.</p> <p>2 serijos po 30</p>	<p>Apšilimą atlieka savarankiškai, po to jungiamės per Zoom</p> <p>1.https://www.youtube.com/watch?v=EST4MUbx5fs</p> <p>2.atliekami pritūpimai, galima į rankas paimti papildomai kamuolį ar dar kokį inventorių, kurį galėtume su kiekvienu pritūpimu ištiesti laikant rankose.</p> <p>3. kojai pakelti galite pasinaudoti ir namuose esančia kėde ar foteliu. Kad būtų sunkiau, galima daryti laikant rankose ir papildomą svorį, kad ir vandens pripildytus buteliukus vandens.</p> <p>4. pečius atremiame į fotelį, kojos sulenktos 90 laipsnių kampu, keliamas ir nuleidžiamas dubuo. Kad būtų sėdėtingiau, galima užsidėti papildomo svorio.</p>

	7. Stabilizacijos pratimai III. Baigiamoji dalis Atsipalaidavimas	6min. 4min.	6. įsiremiama į sieną nugarą, pritūpiama iki 90 laipsnių kampo ir laikoma padėtis. https://www.youtube.com/watch?v=dwS5Y7JHNts
01.29	I. Parengiamoji dalis Apšilimas II. Pagrindinė dalis 1. Žingsniai į šonus 2. Įtūpstai 3. Įtūpimai ant vienos kojos 4. Šuoliai (į šoną) 5. Šuoliai (į priekį) 6. Stabilizacijos pratimai III. Baigiamoji dalis Tempimo pratimai	10min. 2 serijos po 20 žingsnių 2 serijos po 10 kiekvienai kojai 2 serijos po 8k. 2 serijos po 8k. 2 serijos po 6k. 10min.	Atlikti savarankiškai prie jungiantis Zoom 1. atliekami šoniniai pristatomi žingsniai įtūpus. 2. įtūpstai į priekį. 3. kas 4 žingsniukai pritūpti ant vienos kojos 4. atliekami 8 pilni šuoliai į vieną šoną, tada į kitą. 5. pilno pritūpimo maksimalūs šuoliai į priekį. 6. https://www.youtube.com/watch?v=dwS5Y7JHNts https://www.youtube.com/watch?v=Est4MUbx5fs

Treneris

Sigitas Šimkūnas