

TVIRTINU
Ūkvedys, vykdamasis direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO LENGVOSIOS ATLETIKOS (GIM. 2003-2005 M.)
ANTRŲ METŲ MEISTRISKUMO TOBULINIMO UGDYMO GRUPĖS
INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS**

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
12.18	Apšilimas Spec. Ėjimo pratimai į kalniuką Atsipalaidavimas BFP Lankstumo ir tempimo pratimai	4-6km 15kartų 3km 25min 15min	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pėdai Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 15-20s.
12.19	Krosas BFP Įtūpstai į kalniuką Daugiašuoliai į kalniuką	5-10km 40min 4x15m 8kartai	Vidutinis 1km įveikimo tempas pagal sportinį meistriskumą Statiniai pratimai: liemeniui, nugarai, presui, pečių juostai 3x 30sek. Kairę ir dešinę po 2kartus, dviem kojom 4 kartai
12.21	Apšilimas Spec. Ėjimo pratimai Atkarpos Atsipalaidavimas lankstumo pratimai	2km 4-6x 500m 2km 20min	Vidutinis 500m įveikimo tempas pagal sportinį meistriskumą Kiekvieną pratimą atlikti 2kartus po 15-20sek.
12.22	Sp. Ėjimas arba bėgimas Spec. Ėjimo pratimai į kalniuką lankstumo ir tempimo pratimai	4-10km 5.30- 6.40min 10kartų 30min	Vidutinis 1km įveikimo tempas pagal sportinį meistriskumą Kiekvieną pratimą atlikti 3kartus po 25-30sek.
12.23	Krosas BFP Daugiašuoliai į kalniuką	4-10km. 40min. 8 kartai	statiniai pratimai : liemeniui, nugarai, presui ir pečių juostai. Kairę ir dešinę po 2kartus, dviem kojom 4 kartai
12.28	Sp. Ėjimas BFP 40min : lankstumo pratimai	6-15km 40min 20min	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pėdai Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 15-20s.
12.29	Krosas BFP Įtūpstai į kalniuką Daugiašuoliai į kalniuką	5-10km 40min 4x15m 8kartai	Vidutinis 1km įveikimo tempas pagal sportinį meistriskumą Statiniai pratimai: liemeniui, nugarai, presui, pečių juostai 3x 30sek. Kairę ir dešinę po 2kartus, dviem

			kojom 4 kartai
12.30	Apšilimas Spec. Ėjimo pratimai Atkarpos Atsipalaidavimas lankstumo pratimai	2km 4-6x 500m 2km 20min	Vidutinis 500m įveikimo tempas pagal sportinį meistriškumą Kiekvieną pratimą atlikti 2kartus po 15-20sek.
12.31	Sp. Ėjimas arba bėgimas Spec. Ėjimo pratimai į kalniuką lankstumo ir tempimo pratimai	4-10km 5.30-6.40min 10kartų 30min	Vidutinis 1km įveikimo tempas pagal sportinį meistriškumą Kiekvieną pratimą atlikti 3kartus po 25-30sek.
01.02	Krosas BFP Daugiašuoliai į kalniuką	4-10km. 40min. 8 kartai	statiniai pratimai : liemeniui, nugarai, presui ir pečių juostai. Kairę ir dešinę po 2kartus, dviem kojom 4 kartai
01.04	Sp. Ėjimas BFP 40min : lankstumo pratimai	6-15km 40min 20min	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pėdai Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 15-20s.
01.05	Krosas BFP Įtūpstai į kalniuką Daugiašuoliai į kalniuką	5-10km 40min 4x15m 8kartai	Vidutinis 1km įveikimo tempas pagal sportinį meistriškumą Statiniai pratimai: liemeniui, nugarai, presui, pečių juostai 3x 30sek. Kairę ir dešinę po 2kartus, dviem kojom 4 kartai
01.06	Apšilimas Spec. Ėjimo pratimai Atkarpos Atsipalaidavimas lankstumo pratimai	2km 4-6x 500m 2km 20min	Vidutinis 500m įveikimo tempas pagal sportinį meistriškumą Kiekvieną pratimą atlikti 2kartus po 15-20sek.
01.07	Krosas BFP Įtūpstai į kalniuką Daugiašuoliai į kalniuką	5-10km 40min 4x15m 8kartai	Vidutinis 1km įveikimo tempas pagal sportinį meistriškumą Statiniai pratimai: liemeniui, nugarai, presui, pečių juostai 3x 30sek. Kairę ir dešinę po 2kartus, dviem kojom 4 kartai
01.08	Krosas BFP Daugiašuoliai į kalniuką	4-10km. 40min. 8 kartai	statiniai pratimai : liemeniui, nugarai, presui ir pečių juostai. Kairę ir dešinę po 2kartus, dviem kojom 4 kartai
01.09	Sp. Ėjimas BFP 40min : lankstumo pratimai	6-15km 40min 20min	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pėdai Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 15-20s.
01.11	Krosas BFP	5-10km 40min	Vidutinis 1km įveikimo tempas pagal sportinį meistriškumą Statiniai pratimai: liemeniui, nugarai,

	Įtūpstai į kalniuką Daugiašuoliai į kalniuką	4x15m 8kartai	presui, pečių juostai 3x 30sek. Kairę ir dešinę po 2kartus, dviem kojom 4 kartai
01.12	Apšilimas Spec. Ėjimo pratimai Atkarpos Atsipalaidavimas lankstumo pratimai	2km 4-6x 500m 2km 20min	Vidutinis 500m įveikimo tempas pagal sportinį meistriškumą Kiekvieną pratimą atlikti 2kartus po 15-20sek.
01.13	Sp. Ėjimas BFP 40min : lankstumo pratimai	6-15km 40min 20min	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pėdai Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 15-20s.
01.14	Krosas BFP Daugiašuoliai į kalniuką	4-10km. 40min. 8 kartai	statiniai pratimai : liemeniui, nugarai, presui ir pečių juostai. Kairę ir dešinę po 2kartus, dviem kojom 4 kartai
01.15	Apšilimas Spec. Ėjimo pratimai Atkarpos Atsipalaidavimas lankstumo pratimai	2km 3-5x 1000m 2km 20min	Vidutinis 1000m įveikimo tempas pagal sportinį meistriškumą Kiekvieną pratimą atlikti 2kartus po 15-20sek.
01.16	Sp. Ėjimas BFP 40min : lankstumo pratimai	6-15km 40min 20min	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pėdai Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 15-20s.
01.18	Krosas BFP Įtūpstai į kalniuką Daugiašuoliai į kalniuką	5-10km 40min 4x15m 8kartai	Vidutinis 1km įveikimo tempas pagal sportinį meistriškumą Statiniai pratimai: liemeniui, nugarai, presui, pečių juostai 3x 30sek. Kairę ir dešinę po 2kartus, dviem kojom 4 kartai
01.19	Apšilimas Spec. Ėjimo pratimai Atkarpos Atsipalaidavimas lankstumo pratimai	2km 4-6x 500m 2km 20min	Vidutinis 500m įveikimo tempas pagal sportinį meistriškumą Kiekvieną pratimą atlikti 2kartus po 15-20sek.
01.20	Sp. Ėjimas BFP 40min : lankstumo pratimai	6-15km 40min 20min	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pėdai Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 15-20s.
01.21	Krosas BFP Daugiašuoliai į kalniuką	4-10km. 40min. 8 kartai	statiniai pratimai : liemeniui, nugarai, presui ir pečių juostai. Kairę ir dešinę po 2kartus, dviem kojom 4 kartai
01.22	Sp. Ėjimas BFP 40min : lankstumo pratimai	6-15km 40min 20min	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pėdai Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 15-20s.

01.23	Apšilimas Spec. Ėjimo pratimai Atkarpos Atsipalaidavimas lankstumo pratimai	2km 3-5x 1000m 2km 20min	Vidutinis 1000m įveikimo tempas pagal sportinį meistriškumą Kiekvieną pratimą atlikti 2kartus po 15-20sek.
01.25	Krosas BFP Įtūpstai į kalniuką Daugiašuoliai į kalniuką	5-10km 40min 4x15m 8kartai	Vidutinis 1km įveikimo tempas pagal sportinį meistriškumą Statiniai pratimai: liemeniui, nugarai, presui, pečių juostai 3x 30sek. Kairę ir dešinę po 2kartus, dviem kojom 4 kartai
01.26	Apšilimas Spec. Ėjimo pratimai Atkarpos Atsipalaidavimas lankstumo pratimai	2km 4-6x 500m 2km 20min	Vidutinis 500m įveikimo tempas pagal sportinį meistriškumą Kiekvieną pratimą atlikti 2kartus po 15-20sek.
01.27	Krosas BFP Daugiašuoliai į kalniuką	4-10km. 40min. 8 kartai	statiniai pratimai : liemeniui, nugarai, presui ir pečių juostai. Kairę ir dešinę po 2kartus, dviem kojom 4 kartai
01.28	Sp. Ėjimas BFP 40min : lankstumo pratimai	6-10km 40min 20min	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pėdai Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 15-20s.
01.29	Apšilimas Spec. Ėjimo pratimai Atkarpos Atsipalaidavimas lankstumo pratimai	2km 3-5x 1000m 2km 20min	Vidutinis 1000m įveikimo tempas pagal sportinį meistriškumą Kiekvieną pratimą atlikti 2kartus po 15-20sek.
01.30	Sp. Ėjimas BFP 40min : lankstumo pratimai	6-15km 40min 20min	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pėdai Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 15-20s.

Treneris

Kęstutis Jezepčikas