

TVIRTINU

Ūkvedys, vykdamasis direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO LENGVOSIOS ATLETIKOS (GIM. 2006-2008 M.)
ANTRŲ METŲ PRADINIO RENGIMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO
PLANAS**

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
12.18	Sp. Ėjimas arba bėgimas BFP Lankstumo pratimai Lankstumo ir tempimo pratimai	3-5km 20min 20min 30min	2x pilvo presui, 2x nugarai, 2x pėdai Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 25-30s. Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 15-20s
12.21	Apšilimas Į kalniuką spec. ėjimo pratimai Atsipalaidavimas BFP Lankstumo ir tempimo pratimai	2-4km 10 kartų 1km 20min 10min.	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pėdai Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 15-20s.
12.22	Apšilimas Spec. Ėjimo pratimai Atkarpos Atsipalaidavimas Lankstumo pratimai	1km 20min. 2x500m. 1km. 20min.	Vidutinis 500m. įveikimo tempas pagal sportinį meistriškumą. Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 15-20s.
12.23	Sp. Ėjimas arba bėgimas BFP Lankstumo pratimai Lankstumo ir tempimo pratimai	3-5km 20min 20min 30min	2x pilvo presui, 2x nugarai, 2x pėdai Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 25-30s. Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 15-20s
12.28	Sp. Ėjimas BFP 40min : Lankstumo pratimai	3-6km 20min 20min	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pėdai 3x rankom Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 25-30s.
12.29	Apšilimas Į kalniuką spec. ėjimo pratimai Atsipalaidavimas BFP Lankstumo ir tempimo pratimai	2-4km 10 kartų 1km 20min 10min.	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pėdai Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 15-20s.
12.30	Apšilimas Spec. Ėjimo pratimai	1km	

	Atkarpos Atsīpalaidavimas Lankstumo pratimai	2x500m. 1km. 20min.	Vidutinis 500m. ģveikimo tempsas pagal sportinģ meistriřkumaģ. Kiekvienaģ pratimaģ atlikti du kartus po 15-20s.
12.31	Sp. Ējimas arba bēgimas BFP Lankstumo pratimai Lankstumo ir tempimo pratimai	3-5km 20min 20min 30min	2x pilvo presui, 2x nugarai, 2x pēdai pratimaģ atlikti du kartus po 25-30s. Kiekvienaģ pratimaģ atlikti du kartus po 15-20s
01.04	Sp. Ējimas BFP 40min : Lankstumo pratimai	3-6km 20min 20min	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pēdai 3x rankom Kiekvienaģ pratimaģ atlikti du kartus po 25-30s.
01.05	Sp. Ējimas BFP 40min : Lankstumo pratimai	3-6km 20min 20min	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pēdai 3x rankom Kiekvienaģ pratimaģ atlikti du kartus po 25-30s.
01.06	Sp. Ējimas arba bēgimas BFP Lankstumo pratimai Lankstumo ir tempimo pratimai	3-5km 20min 20min 30min	2x pilvo presui, 2x nugarai, 2x pēdai pratimaģ atlikti du kartus po 25-30s. Kiekvienaģ pratimaģ atlikti du kartus po 15-20s
01.07	Apřilimas Ķ kalniukaģ spec. ējimo pratimai Atsīpalaidavimas BFP Lankstumo ir tempimo pratimai	2-4km 10 kartuģ 1km 20min 10min.	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pēdai Kiekvienaģ pratimaģ atlikti du kartus po 15-20s.
01.08	Apřilimas Spec. Ējimo pratimai Atkarpos Atsīpalaidavimas Lankstumo pratimai	1km 20min 2x500m. 1km. 20min.	Vidutinis 500m. ģveikimo tempsas pagal sportinģ meistriřkumaģ. Kiekvienaģ pratimaģ atlikti du kartus po 15-20s.
01.11	Sp. Ējimas arba bēgimas BFP Lankstumo pratimai Lankstumo ir tempimo pratimai	3-5km 20min 20min 30min	2x pilvo presui, 2x nugarai, 2x pēdai pratimaģ atlikti du kartus po 25-30s. Kiekvienaģ pratimaģ atlikti du kartus po 15-20s
01.12	Sp. Ējimas BFP 40min : Lankstumo pratimai	3-6km 20min 20min	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pēdai 3x rankom Kiekvienaģ pratimaģ atlikti du kartus po 25-30s.
01.13	Sp. Ējimas BFP 40min : Lankstumo pratimai	3-6km 20min 20min	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pēdai 3x rankom Kiekvienaģ pratimaģ atlikti du kartus po 30s

01.14	Sp. Ējimas arba bēgimas BFP Lankstumo pratimai Lankstumo ir tempimo pratimai	3-5km 20min 20min 30min	2x pilvo presui, 2x nugarai, 2x pēdai pratimą atlikti du kartus po 25-30s. Kiekvienu pratimą atlikti du kartus po 15- 20s
01.15	Apšilimas Spec. Ējimo pratimai Atkarpos Atsīpalaidavimas Lankstumo pratimai	1km 20min. 2x500m. 1km. 20min.	Vidutinis 500m. īveikimo temps pagal sportinī meistriškumā. Kiekvienu pratimą atlikti du kartus po 15- 20s.
01.18	Apšilimas Ī kalniukā spec. ējimo pratimai Atsīpalaidavimas BFP Lankstumo ir tempimo pratimai	2-4km 10 kartū 1km 20min 10min.	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pēdai Kiekvienu pratimą atlikti du kartus po 15- 20s.
01.19	Sp. Ējimas BFP 40min : Lankstumo pratimai	3-6km 20min 20min	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pēdai 3x rankom Kiekvienu pratimą atlikti du kartus po 25- 30s.
01.20	Sp. Ējimas arba bēgimas BFP Lankstumo pratimai Lankstumo ir tempimo pratimai	3-5km 20min 20min 30min	2x pilvo presui, 2x nugarai, 2x pēdai pratimą atlikti du kartus po 25-30s. Kiekvienu pratimą atlikti du kartus po 15- 20s
01.21	Apšilimas Ī kalniukā spec. ējimo pratimai Atsīpalaidavimas BFP Lankstumo ir tempimo pratimai	2-4km 10 kartū 1km 20min 10min.	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pēdai Kiekvienu pratimą atlikti du kartus po 15- 20s.
01.22	Apšilimas Spec. Ējimo pratimai Atkarpos Atsīpalaidavimas Lankstumo pratimai	1km 20min 2x500m. 1km. 20min.	Vidutinis 500m. īveikimo temps pagal sportinī meistriškumā. pratimą atlikti du kartus po 15-20s.
01.25	Apšilimas Ī kalniukā spec. ējimo pratimai Atsīpalaidavimas BFP Lankstumo ir tempimo pratimai	2-4km 10 kartū 1km 20min 10min.	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pēdai Kiekvienu pratimą atlikti du kartus po 15- 20s.
01.26	Sp. Ējimas BFP 40min :	3-6km 20min	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pēdai

	Lankstumo pratimai	20min	3x rankom Kiekvienu pratinu atlikti du kartus po 25-30s.
01.27	Sp. Ejimas arba begimas BFP Lankstumo pratimai Lankstumo ir tempimo pratimai	3-5km 20min 20min 30min	2x pilvo presui, 2x nugarai, 2x pedai pratinu atlikti du kartus po 25-30s. Kiekvienu pratinu atlikti du kartus po 15-20s
01.28	Apšilimas Į kalniuku spec. ejimo pratimai Atsipalaidavimas BFP Lankstumo ir tempimo pratimai	2-4km 10 kartu 1km 20min 10min.	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pedai Kiekvienu pratinu atlikti du kartus po 15-20s.
01.29	Apšilimas Spec. Ejimo pratimai Atkarpos Atsipalaidavimas Lankstumo pratimai	1km 20min 2x500m. 1km. 20min.	Vidutinis 500m. įveikimo tempas pagal sportini meistriskuma. pratinu atlikti du kartus po 15-20s.

Treneris

Kestutis Jezepckas