






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
02.01	I. Parengiamoji dalis 1. Apšilimo pratimai II. Pagrindinė dalis 1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį. III. Baigiamoji dalis 1. Stabilizacijos pratimai	10min. Kiekvieną pratimą daryti po 30sekundžių 10min.	https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs
02.02	I. Parengiamoji dalis Apšilimo pratimai	10 -15 min. Kartokite 7-10 kartų.	Atlikdami pratimus kiekvieną rytą. Paruošite raumenis. Prieš pradėdami atlikti 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>Klubai ir keliapakreipti 90 laipsnių kampų, o smakras šiek tiek pritrauktas.</p> <p>Pratimai pečiams</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>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1. Pratimai kūno centro raumenims</p> <p>2. Pratimų kompleksas su greičio kopėtėlėmis.</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>1. Stabilizacijos pratimai</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) 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> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>
02.03	<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 30 sekundžių 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_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>

02.04	<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>Pratimai atliekami kaip nurodyta 02.02 d. plane.</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>
02.05	<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>Pratimai atliekami kaip nurodyta 02.02 d. plane.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>

02.08	<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 30sekundžių</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>
02.09	<p>I. Parengiamoji dalis 1. Apšilimo pratimai</p> <p>II. Pagrindinė dalis 1. Rankos 2. Kojos 3. Nugara</p> <p>III. Baigiamoji dalis 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=IwAR3e5fQLOATVjta1XmaXL0paXR3taKe8EYN5e_QOiuF-8m99xtPG4bQTzgm</p> <p>Pratimai atliekami kaip nurodyta 02.02 d. plane.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=H7EzpGtWFSM</p>
02.10	<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>

02.11	I. Parengiamoji dalis Apšilimo pratimai	10 -15 min. Kartokite 7-10 kartų. Kartokite 3-5 kartus. Kartokite 7-10 kartų. Kartokite 7-10 kartų. Kartokite 7-10 kartų.	<p>Atlikdami pratimus kiekvieną rytą. Paruošite raumenis. Prieš pradėdami atlikti pratimus, atsisėskite taip, kad nugara niekur nesiremtų. Klubų ir kelių sąnarius pakreipkite 90 laipsnių kampu, o smakrą šiek tiek pritraukite. Taisyklinga būseną, pradedant pratimus</p>  <p>Klubai ir keliai pakreipti 90 laipsnių kampu, o smakras šiek tiek pritrauktas.</p> <p>Pratimai pečiams</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>
	II. Pagrindinė dalis 1. Pratimai kūno centro raumenims	10-15min. 15-20min.	

	<p>2. Pratimų kompleksas su greičio kopėtėlėmis.</p> <p>III. Baigiamoji dalis 1. Stabilizacijos pratimai</p>	<p>(kartoti po tris kartus)</p> <p>10-15min.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=YDBn2DucOIY https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>
02.12	<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 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 https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>
02.15	<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>Pratimus kartoti po 8-10 kartų (į kiekvieną pusę) 20min.</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>

	III. Baigiamoji dalis 1.Tempimo pratimai	20min.	.com/watch?v=H7EzpGtWFSMs://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA
02.17	I. Parengiamoji dalis 1.Apšilimo pratimai II. Pagrindinė dalis 1.Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį. Treniruote namuose III. Baigiamoji dalis 1.Stabilizacijos pratimai	20min. Kiekvieną pratimą daryti po 30sekundžių 50min. 30min. 20min.	https://www.youtube.com/watch?v=H7EzpGtWFSMs://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs
02.18	I. Parengiamoji dalis 1.Bėgimas vietoje arba lauke (sukant rankas, pečius, riešus) 2.Tempimo pratimai II. Pagrindinė dalis 1. Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį. III. Baigiamoji dalis 1.Stabilizacijos pratimai	10min. 10min. 40min. Kiekvieną pratimą 30sekundžių 10min	Pagal 02.11 d. planą Treniruotė namuose su treneriu Aldu. / Training at home 01. https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs
02.22	I. Parengiamoji dalis 1.Apšilimo pratimai II. Pagrindinė dalis 1.Funkcinė treniruotė, naudojant savo kūno svorį.	20min. Kiekvieną pratimą daryti po 45s.	https://www.youtube.com/watch?v=m7zWe7jxUao&feature=share&fbclid=IwAR2zrxJB9y4NExkbzuDCfQbA https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&feature=share&fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0Mu

	<p>III. Baigiamoji dalis 1. Stabilizacijos pratimai</p>	<p>60min.</p> <p>20min.</p>	<p>KSTwwnHzDIDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs</p>
02.23	<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>
02.24	<p>I. Parengiamoji dalis. Apšilimo pratimai</p> <p>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)</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=iEJFpKx8PI&fbclid=IwAR3e5fQLOATVjta1XmaXL0paXR3taKe8EYN5e_QOiuF-8m99xtPG4bQTzgM</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=H7EzpGtWFSM</p>
02.25	<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 02.02 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>
--	---	--	--

Treneris

Sigitas Šimkūnas