

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
02-01	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.
02-02	Krosas BFP Itūpstai 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
02-03	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.
02-04	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.
02-05	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
02-06	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.
02-08	Krosas BFP	5-10km 40min	Vidutinis 1km įveikimo tempas pagal sportinį meistriskumą

	Ītūpstai ģ kalniukā Daugiašuoliai ģ kalniukā	4x15m 8kartai	Statiniai pratimai: liemeniui, nugarai, presui, pečiū juostai 3x 30sek. Kairę ir dešinę po 2kartus, dviem kojom 4 kartai
02-09	Apšilimas Spec. Ējimo pratimai Atkarpos Atsīpalaidavimas lankstumo pratimai	2km 4-6x 500m 2km 20min	Vidutinis 500m ģveikimo tempas pagal sportinģ meistriškumā Kiekvienā pratimā atlikti 2kartus po 15-20sek.
02-10	Sp. Ējimas arba bēgimas Spec. Ējimo pratimai ģ kalniukā lankstumo ir tempimo pratimai	4-10km 5.30-6.40min 10kartū 30min	Vidutinis 1km ģveikimo tempas pagal sportinģ meistriškumā Kiekvienā pratimā atlikti 3kartus po 25-30sek.
02-11	Krosas BFP Daugiašuoliai ģ kalniukā	4-10km. 40min. 8 kartai	statiniai pratimai : liemeniui, nugarai, presui ir pečiū juostai. Kairę ir dešinę po 2kartus, dviem kojom 4 kartai
02-12	Sp. Ējimas BFP 40min : lankstumo pratimai	6-15km 40min 20min	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pēdai Kiekvienā pratimā atlikti du kartus po 15-20s.
02-13	Krosas BFP Ītūpstai ģ kalniukā Daugiašuoliai ģ kalniukā	5-10km 40min 4x15m 8kartai	Vidutinis 1km ģveikimo tempas pagal sportinģ meistriškumā Statiniai pratimai: liemeniui, nugarai, presui, pečiū juostai 3x 30sek. Kairę ir dešinę po 2kartus, dviem kojom 4 kartai
02-15	Apšilimas Spec. Ējimo pratimai Atkarpos Atsīpalaidavimas lankstumo pratimai	2km 4-6x 500m 2km 20min	Vidutinis 500m ģveikimo tempas pagal sportinģ meistriškumā Kiekvienā pratimā atlikti 2kartus po 15-20sek.
02-17	Krosas BFP Ītūpstai ģ kalniukā Daugiašuoliai ģ kalniukā	5-10km 40min 4x15m 8kartai	Vidutinis 1km ģveikimo tempas pagal sportinģ meistriškumā Statiniai pratimai: liemeniui, nugarai, presui, pečiū juostai 3x 30sek. Kairę ir dešinę po 2kartus, dviem kojom 4 kartai
02-18	Krosas BFP Daugiašuoliai ģ kalniukā	4-10km. 40min. 8 kartai	statiniai pratimai : liemeniui, nugarai, presui ir pečiū juostai. Kairę ir dešinę po 2kartus, dviem kojom 4 kartai

02-19	Sp. Ējimas BFP 40min : lankstumo pratimai	6-15km 40min 20min	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pēdai Kiekvienu pratimā atlikti du kartus po 15-20s.
02-20	Krosas BFP Ītūpstai ģ kalniukā Daugiašuolġai ģ kalniukā	5-10km 40min 4x15m 8kartai	Vidutinis 1km ģveikġmo tempas pagal sportinġ meistriškumā Statinġai pratġmai: liemeniui, nugarai, presui, peġiū juostai 3x 30sek. Kairē ir dešinē po 2kartus, diviem kojom 4 kartai
02-22	Apšġlimas Spec. Ējġmo pratġmai Atkarpos Atsġpalaidavġmas lankstumo pratġmai	2km 4-6x 500m 2km 20min	Vidutinis 500m ģveikġmo tempas pagal sportinġ meistriškumā Kiekvienu pratimā atlikti 2kartus po 15-20sek.
02-23	Sp. Ējimas BFP 40min : lankstumo pratimai	6-15km 40min 20min	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pēdai Kiekvienu pratimā atlikti du kartus po 15-20s.
02-24	Krosas BFP Daugiašuolġai ģ kalniukā	4-10km. 40min. 8 kartai	statinġai pratġmai : liemeniui, nugarai, presui ir peġiū juostai. Kairē ir dešinē po 2kartus, diviem kojom 4 kartai
02-25	Apšġlimas Spec. Ējġmo pratġmai Atkarpos Atsġpalaidavġmas lankstumo pratġmai	2km 3-5x 1000m 2km 20min	Vidutinis 1000m ģveikġmo tempas pagal sportinġ meistriškumā Kiekvienu pratimā atlikti 2kartus po 15-20sek.
02-26	Sp. Ējimas BFP 40min : lankstumo pratimai	6-15km 40min 20min	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pēdai Kiekvienu pratimā atlikti du kartus po 15-20s.
02-27	Krosas BFP Ītūpstai ģ kalniukā Daugiašuolġai ģ kalniukā	5-10km 40min 4x15m 8kartai	Vidutinis 1km ģveikġmo tempas pagal sportinġ meistriškumā Statinġai pratġmai: liemeniui, nugarai, presui, peġiū juostai 3x 30sek. Kairē ir dešinē po 2kartus, diviem kojom 4 kartai

Treneris

Kęstutis Jezepġikas