

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
02-01	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
02-02	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.
02-03	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.
02-04	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
02-05	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.
02-08	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.
02-09	Apšilimas	1km	

	Spec. Ējimo pratimai Atkarpos Atsīpalaidavimas Lankstumo pratimai	2x500m. 1km. 20min.	Vidutinis 500m. ģveikimo tempas pagal sportinġ meistriřkumā. Kiekvienā pratimā atlikti du kartus po 15-20s.
02-10	Sp. Ējimas arba bēgimas BFP Lankstumo pratimai Lankstumo ir tempimo pratimai	3-5km 20min 20min 30min	2x pilvo presui, 2x nugarai, 2x pēdai pratimā atlikti du kartus po 25-30s. Kiekvienā pratimā atlikti du kartus po 15-20s
02-11	Sp. Ējimas BFP 40min : Lankstumo pratimai	3-6km 20min 20min	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pēdai 3x rankom Kiekvienā pratimā atlikti du kartus po 25-30s.
02-12	Sp. Ējimas BFP 40min : Lankstumo pratimai	3-6km 20min 20min	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pēdai 3x rankom Kiekvienā pratimā atlikti du kartus po 25-30s.
02-15	Sp. Ējimas arba bēgimas BFP Lankstumo pratimai Lankstumo ir tempimo pratimai	3-5km 20min 20min 30min	2x pilvo presui, 2x nugarai, 2x pēdai pratimā atlikti du kartus po 25-30s. Kiekvienā pratimā atlikti du kartus po 15-20s
02-17	Apřilimas Ķ kalniukā spec. ējimo pratimai Atsīpalaidavimas BFP Lankstumo ir tempimo pratimai	2-4km 10 kartū 1km 20min 10min.	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pēdai Kiekvienā pratimā atlikti du kartus po 15-20s.
02-18	Apřilimas Spec. Ējimo pratimai Atkarpos Atsīpalaidavimas Lankstumo pratimai	1km 20min 2x500m. 1km. 20min.	Vidutinis 500m. ģveikimo tempas pagal sportinġ meistriřkumā. Kiekvienā pratimā atlikti du kartus po 15-20s.
02-19	Sp. Ējimas arba bēgimas BFP Lankstumo pratimai Lankstumo ir tempimo pratimai	3-5km 20min 20min 30min	2x pilvo presui, 2x nugarai, 2x pēdai pratimā atlikti du kartus po 25-30s. Kiekvienā pratimā atlikti du kartus po 15-20s
02-22	Sp. Ējimas BFP 40min : Lankstumo pratimai	3-6km 20min 20min	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pēdai 3x rankom Kiekvienā pratimā atlikti du kartus po 25-30s.
02-23	Sp. Ējimas	3-6km	

	BFP 40min : Lankstumo pratimai	20min 20min	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pėdai 3x rankom Kiekvieną pratimą atlikti du kartus po 30s
02-24	Sp. Ējimas arba bēgimas BFP Lankstumo pratimai Lankstumo ir tempimo pratimai	3-5km 20min 20min 30min	2x pilvo presui, 2x nugarai, 2x pėdai pratimą atlikti du kartus po 25-30s. Kiekvienā pratimą atlikti du kartus po 15- 20s
02-25	Apšilimas Spec. Ējimo pratimai Atkarpos Atsipalaidavimas Lankstumo pratimai	1km 20min. 2x500m. 1km. 20min.	Vidutinis 500m. ģveikimo tempas pagal sportinā meistriškumā. Kiekvienā pratimą atlikti du kartus po 15- 20s.
02-26	Apšilimas Ķ kalniukā spec. ģjimo pratimai Atsipalaidavimas BFP Lankstumo ir tempimo pratimai	2-4km 10 kartū 1km 20min 10min.	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pėdai Kiekvienā pratimą atlikti du kartus po 15- 20s.

Treneris

Kęstutis Jezeņķikas