




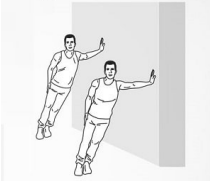
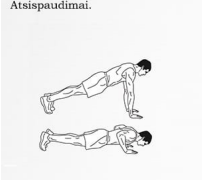








TVIRTINU
Ūkvedys, vykdamas direktoriaus funkcijas





Gintaras Šikšnys





**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO KREPŠINIO BERNIUKŲ (GIM. 2008-2010 M.) PIRMŲ
METŲ MEISTRISKUMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS**






Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
2021-03-01	Parengiamoji dalis: Rytinės mankštos kompleksas	15 min. 20 min. Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.	https://www.youtube.com/watch?v=p-7TSi_GlMY  Vieną koją pastatykite ant neaukštos taburetės (galite naudoti bet kokią pakylą, ne aukštesnę nei 15 cm): įsiremkite kulnu, pirštų galai – šiek tiek į save, lėtai pradėkite lenktis link tiesios kojos tol, kol pajusite įtampą galinėje šlaunies dalyje, išlaikykite tokią padėtį 15 – 30 sek. ir keičiam kojas. Besilenkdami turite stebėti, kad: koja, link kurios Jūs linkstate, būtinai būtų tiesi, nebūtumėte susilenkęs ties juosmeniu, kad Jūsų pečiai būtų tiesūs (nesikūprinkite). Pratimą galite stebėti čia: https://www.youtube.com/watch?v=Eg6M42FgDF4
	Pagrindinė dalis: „Katė ir kupranugaris“	Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.	 Atsistokite keturpėščias (paprastai kalbant „šuniuku“). turite atsiklaupiti ir įsiremti į grindis ištiestomis rankomis, delnai turi atsidurti ties pečiais, visiškai atpalaiduokite nugarą ir pilvą – tegul jis netgi šiek tiek išlinksta, būkite tokioje pozicijoje 5 sekundes, po to išrieskite nugarą į viršų ir vėl sustinkite 5 sek.











	<p>Pratimai su kamuoliu.</p> <p>Baigiamojo dalis: Atsipalaidavimo pratimai</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	 <p>atsistokite keturpėsčias, įsiremkite, rankos tiesios, delnai ties pečiais, nugaros ir pilvo raumenys įtempti, ištieskite į priekį kairią ranką ir tuo pačiu metu pakelkite dešinę koją; ranka ir koja turi būti tame pačiame lygyje, būkite tokioje pozicijoje 5 sekundes ir po to lėtai nuleiskite ranką ir koją, pakartokite veiksmą su kita ranka ir koja.</p> <p>https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA</p>  <p>Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma.</p>
<p>2021-03-02</p>	<p>Parengiamoji dalis: Pagerink savo šuoliuką ir sustiprink kojas.</p> <p>Pagrindinė dalis: Atsispaudimai (Krūtinei ir rankoms)</p>	<p>15 min</p> <p>20 min. Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p>Rekomenduojame daryti sporto aikštyne</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=GrpkuIEGxq4&t=3s</p> <p>Atsispaudimai nuo sienos.</p>  <p>Atsispaudimai nuo sienos viena ranka, pasisukus šonu.</p>  <p>Atsispaudimai.</p> 

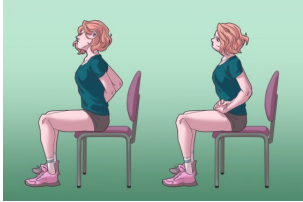


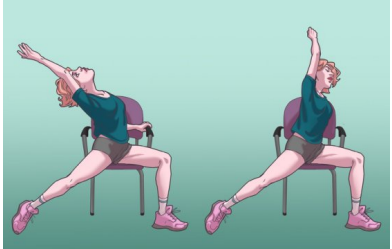
	<p>Baigiamojo dalis: Atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 10 kartų.</p> <p>20 min.</p>	<p>Atsipaudimai su pasikėlimu ir pasisukimu į šoną ant vienos rankos</p>  <p>Atsipaudimai, pakėlus vieną koją (pakaitomis).</p>  
<p>2021-03-03</p>	<p>Parengiamoji dalis: apšilimas: parengiamieji pratimai, ėjimas, bėgimas vietoje. Pagrindinė dalis: Pratimai kojų darbui</p>	<p>15 min</p> <p>20 min. pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p>	<p>Paruošti kūną tolimesnei veiklai.</p>  <p>Atsigulkite ant nugaros, sulenkite kelius, pėdos – ant grindų.</p> <p>Sėdmenų raumenų tempimas</p>  <p>Nugaros tempimas</p> 




	<p>Krepšinio varžybų stebėjimas ir analizavimas.</p> <p>Baigiamojo dalis: dozuotas vaikščiojimas lauke.</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>30 min.</p> <p>40 min.</p>	 <p>Pasirinkti norimas varžybas ir stebėti ir analizuoti savo pozicijos žaidėjo žaidimą.</p> <p>Rekomenduojama miške.</p>
<p>2021-03-04</p>	<p>Parengiamoji dalis: rytinės mankštos video</p> <p>Pagrindinė dalis:</p> <p>Pratimai stiprinantys kojų ir rankų raumenis</p>	<p>15 min.</p> <p>20 min.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=p-7TSi_GlMY</p> <p>Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose.</p>  <p>Kojos – pečių plotyje, rankas laikykite horizontaliai. Prieš pradėdami pratimą giliai įkvėpkite ir iškvėpkite. Sukitės ratu aplink savo ašį pagal laikrodžio rodyklę.</p>  <p>Atsigulkite ant nugaros, rankos ištiestos palei šonus. Giliai įkvėpkite ir pirma pradėkite kelti pečius ir galvą, o po to kelkite (tai tas pats gilus įkvėpimas) tiesias kojas statmenai grindims. Užfiksukite šią padėtį keletui sekundžių ir iškvėpdami neskubant grįžkite į pradinę padėtį.</p>  <p>Atsiklaupkite ant kelių, rankomis tarsi palaikykite sėdmenis. Smakru lieskite krūtinę. Iškvėpdami lenkitės atgal,</p>




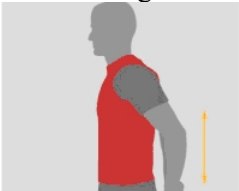

	<p>Baigiamojo dalis: Atsipalaidavimui. giluminius raumenis.</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>20 min.</p>	<p>remdamasi rankomis į sėdmenis. Užfiksukite šią padėtį keletui sekundžių ir įkvėpdami lėtai grįžkite į pradinę padėtį.</p>  <p>Atsisėskite ant grindų, kojos ištiestos, delnais remkitės į grindis, galva palenкта į priekį. Įkvėpdami maksimaliai atloškite galvą atgal ir su tuo pačiu įkvėpimu kelkite kūną klubais į viršų, delnais ir pėdomis remdamiesi į grindis, kojas laikydami sulenktas per kelius stačiu kampu. Šią padėtį keletui sekundžių užfiksukite ir su iškvėpimu lėtai grįžkite į pradinę padėtį.</p>  <p>Pirmuosius pratimų rezultatus pajausite labai greitai: sustiprės raumenys, tapsite lankstesni ir judresni.</p>
<p>2021-03-05</p>	<p>Parengiamoji dalis: rytinės mankštos video.</p> <p>Pagrindinė dalis: pratimai stiprinantys presą.</p>	<p>15 min.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p>Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose. https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw</p> <p>Koju kėlimas.</p>  <p>Kulno palietimas.</p> 







	<p>Pratimai su kamuoliu Baigiamoji dalis: Atsipalaidavimui.</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>20 min.</p>	<p>Susirietimas su posūkiomis.</p>  <p>"Plank" - keli sulenkiant 90 laipsnių kampu pakaitomis.</p>  <p>Susirietimas su posūkiomis.</p>  <p>https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA</p> <p>Šiaurietiškas ėjimas su lazdomis miške, padeda pagerinti fizinę formą ir savijautą.</p>
<p>2021-03-08</p>	<p>Parengiamoji dalis: rytinės mankštos video</p> <p>Pagrindinė dalis Pratimai lavinantys jėgą</p>	<p>15 min.</p> <p>20 min.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p>Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw</p> <p>Atsispaudimai nuo sienos.</p>  <p>Šuoliukai.</p> 






		<p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p>Sulenktų per kelius kojų kėlimas, gulint ant pilvo. Svarbu - kelti užpakaliu jį sutraukiant, o ne nugaros apačia.</p>   <p>Lengvesnė prisitraukimų versija - horizontaliai.</p>   <p>Atsispaudimai nuo aukštesnio paviršiaus.</p>   <p>"Plank" - kelį sulenkiant 90 laipsnių kampu pakaitomis.</p>   <p>https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA</p>  <p>Atsigulkite ant nugaros, juosmenį, nugarą ir pečius prispauskite prie žemės. Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma.</p>  <p>Kojas pakelkite ir laikykite prispaustas</p>
	<p>Pratimai su kamuoliu</p> <p>Baigiamojo dalis: atsipalaidavimo pratimai</p>	<p>20 min.</p> <p>15 min.</p>	




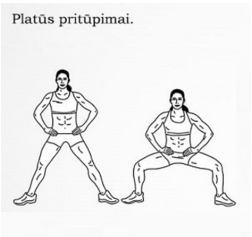


			<p>prie sienos. Nugarą ir pečius prispauskite prie žemės. Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma.</p>
2021-03-09	<p>Parengiamoji dalis: rytinės mankštos video.</p> <p>Pagrindinė dalis. Pratimai stiprinantys nugarą (su kėde).</p>	<p>Parengiamoji dalis: rytinės mankštos video.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p>Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose. https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw</p> <p>Palankstykite galvą į šonus.</p>  <p>Pasilenkimai</p>  <p>Užsikelkite dešinę koją ant kairiosios taip, kaip parodyta iliustracijoje. Nejudindami dubens atsargiai lenkitės į priekį, rankomis siekite žemės. Kaklas turi būti neįtemptas.</p> <p>Pasilankstykite į šonus</p>  <p>Dešinė ranka įsikibkite į kairįjį kėdės kraštą, kairiąją ranką pakelkite aukštyn. Iškvėpdami palenkite korpusą į dešinę, tempkite ištiestą ranką į šoną. Pakartokite pratimą kitai pusei.</p> <p>Įtūpstai remiantis į kėdę</p> 

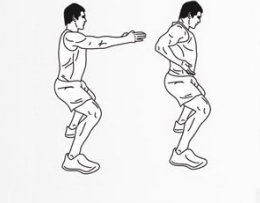
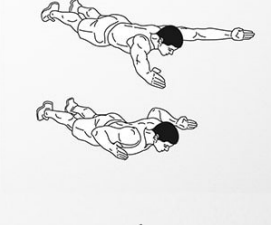

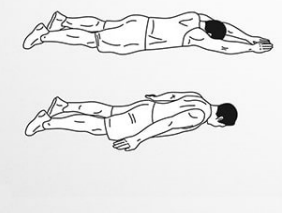
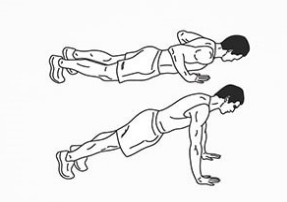

		<p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	 <p>Pradinė padėtis – atsistojus, kojos pečių plotyje, rankos – prie šonų. Kelk dešinę koją ir lenk ją per kelį 90 laipsnių kampu. Prieš save lenk ir kairę ranką. Tada staiga peršok ant dešinės kojos, sulenkdamas kairę koją ir dešinę ranką prieš save. Taip kaitaliodamas kelius ir rankas atlik pratimą 30 sekundžių.</p> <p>Sėdėsena prie sienos</p>  <p>Atsistok prie sienos tiesiai, įtrauk pilvą. Nugarą priglausk prie sienos ir, slinkdamas siena žemyn, mažučiais žingsniukais eik į priekį, kol tavo šlaunys taps statmenos tavo kūnui. Pabūk tokioje padėtyje 1 minutę (arba tiek ilgai, kiek išveri). Visa nugara pratimo metu turi likti „priklijuota“ prie sienos, neleisk kad susidarytų tarpas tarp sienos ir tavo juosmens.</p> <p>Ėjimas rankomis</p>  <p>Pradinė padėtis – kojos pečių plotyje, rankos – prie šonų. Lenkis kol delnais paliesi grindis (jei nepavyks ištiestomis kojomis – sulenk jas šiek tiek per kelius). Tvirtai padėk delnus ant grindų ir paėjęk jais į priekį, kol kūnas sudarys apverstą V raidę (jogoje tai vadinama žemyn žiūrinčio šuns poza). Pabūk taip kelias sekundes, o tada paėjęk dar šiek tiek rankomis į priekį, leisk pilvą prie grindų ir pakelk viršutinę kūno dalį (tai aukštyn žiūrinčio šuns poza). Pabūk keletą sekundžių ir grįžk į apverstos V raidės pozą. Šias pozas kaitaliok tarpusavyje 1 minutę.</p>
	<p>Baigiamoji dalis: Atsipalaidavimui.</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>20 min.</p>	

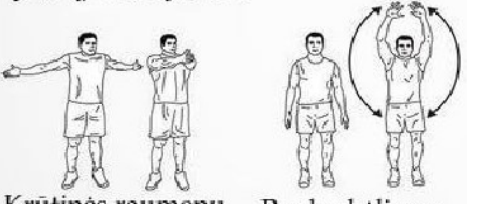
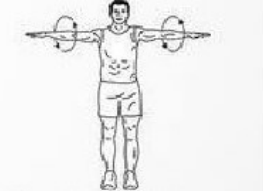




<p>2021-03-12</p>	<p>Parengiamoji dalis: parengiamieji pratimai, ėjimas, bėgimas vietoje.</p> <p>Pagrindinė dalis: bendro fizinio parengimo pratimai</p>	<p>10 - 15 min.</p> <p>Kartokite 7 - 10 kartų.</p> <p>Kartokite 3 - 5 kartus.</p> <p>Kartokite tai 7-10 kartų.</p> <p>Kartokite tai 7-10 kartų.</p> <p>Kartokite tai 7-10 kartų.</p>	<p>Atlikdami pratimus kiekvieną rytą. Paruošite raumenis. Prieš pradėdami atlikti pratimus, atsisėskite taip, kad nugarą 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. 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</p>
-------------------	--	--	--


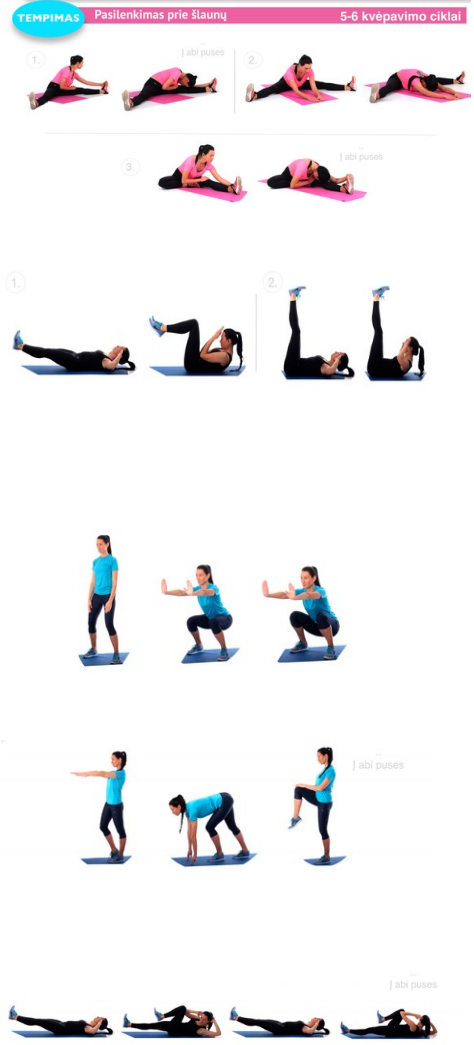
	<p>Pratimai su kamuoliu.</p> <p>Baigiamojo dalis:</p>	<p>Kartokite tai 7-10 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>20min.</p> <p>30 min</p>	<p>vienoje pusėje, o paskui kitoje. Jeigu atlikdami pratimus pajusite skausmą, nedelsiant juos nutraukite.</p> <p>Nugaros raumenų tempimo ir stiprinimo pratimai:</p>  <p>Atsigulkite ant grindų, pakelkite ir padėkite kojas 90° kampu:</p> <p>a) įkvėpkite per nosį (pilvas išsipučia); b) iškvėpkite (pilvas suplokštėja); c) tęskite gilų kvėpavimą.</p>  <p>Gulėkite ant nugaros, ištiesęs kojas ir rankas, juosmenį prispauskite prie žemės. Tempkitės!</p>  <p>Gulėdamas ant nugaros, rankomis pritraukite iš pradžių vieną kelį po to kitą prie pilvo. Kol vienas kelis pritrauktas, kita koja turi būti ištiesta.</p>  <p>Padėtis keturiomis, pakelkite dešinę ranką ir kairę koją..</p> <p>https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA</p> <p>Važiavimas dviračiu miške. Važiavimas dviračiu padeda pagerinti fizinę formą ir savijautą.</p>
2021-03-15	<p>Parengiamoji dalis: rytinės mankštos kompleksas</p> <p>Pagrindinė dalis: kojas stiprinantys pratimai.</p>	<p>15 min.</p> <p>20 min.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=p-7TSi_GlMY</p> <p>Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose.</p>  <p>Atsigulkite ant nugaros. Giliai įkvėpkite ir iškvėpkite.</p>  <p>Atsigulkite ant nugaros, kojas sulenkite per kelius.</p>






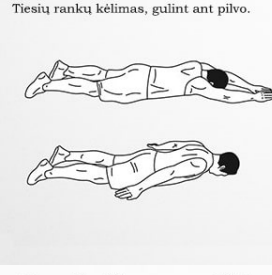

	<p>Baigiamojo dalis: Atsipalaidavimo pratimai</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>20 min.</p>	 <p>Pakelkite dubenį nuo žemės ir įtempkite sėdmenis. Sugrįžkite į pradinę poziciją.</p>  <p>Atsigulkite ant nugaros, kojas sulenkite per kelius. Lėtai iškvėpkite ir kelkite viršutinę kūno dalį nuo pagrindo (juosmuo lieka prie pagrindo, rankas sunerkite už galvos, galvą laikykite tiesiai).</p>  <p>Atsigulkite ant nugaros, juosmenį laikykite prispaustą prie pagrindo. Pakelkite ir ištieskite koją, sukamaisiais judesiais sukite pėdą per čiurnos sąnarį. Tą patį pratimą pakartokite kita koja.</p>  <p>Atsigulkite ant nugaros, juosmenį, nugarą ir pečius prispauskite prie žemės. Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma.</p>  <p>Kojas pakelkite ir laikykite prispaustas prie sienos. Nugarą ir pečius prispauskite prie žemės. Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma.</p>
<p>2021-03-16</p>	<p>Parengiamoji dalis: Apšilimas: Parengiamieji pratimai, ėjimas, bėgimas vietoje.</p> <p>Pagrindinė dalis: Pratimai kojų darbui</p>	<p>15 min</p> <p>20 min. Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p>	<p>Paruošti kūną tolimesnei veiklai.</p>


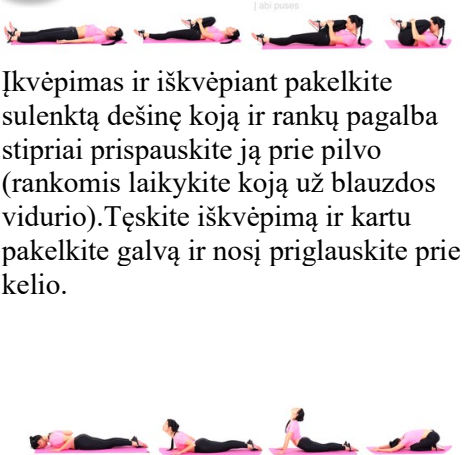
	<p>Krepšinio varžybų stebėjimas ir analizavimas.</p> <p>Baigiamojo dalis: Dozuotas vaikščiojimas lauke.</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>30 min.</p> <p>40 min.</p>	<p>Suoliukai.</p>  <p>Pritūpimai. Kojos pečių plotyje.</p>  <p>Šoniniai įtūpstai.</p>  <p>Platus pritūpimai.</p>  <p>Pasirinkti norimas varžybas ir stebėti ir analizuoti savo pozicijos žaidėjo žaidimą.</p> <p>Rekomenduojama miške.</p>
<p>2021-03-17</p>	<p>Parengiamoji dalis: Rytinės mankštos video</p> <p>Pagrindinė dalis: Pratimai stiprinantys nugarą</p>	<p>15 min.</p> <p>20 min.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2</p>	<p>Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw</p> <p>Lengvesnė prisitraukimų versija - horizontaliai.</p>  

		<p>serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>25 min.</p>	<p>Nugaros sutraukimas tiesiant sulenktas rankas. Kečius laikome sulenktus, kojos plačiai.</p>  <p>Ištiestu rankų sulenkimas per alkūnes, gulint ant pilvo.</p>  <p>Nugaros raumens ištempimas, imituojant ilgos amplitudės mostą.</p>  <p>Tiesių rankų kėlimas, gulint ant pilvo.</p>  <p>Atsispaudimai. Žemyn ne spaudžiate save, o tarytum krentate.</p>  <p>Šiaurietiškas ėjimas su lazdomis miške, padeda pagerinti fizinę formą ir savijautą.</p>
2021-03-18	<p>Parengiamoji dalis: Atsipalaidavimui.</p> <p>Pagrindinė dalis: Kojas stiprinantys pratimai</p>	<p>15 min.</p> <p>40 min. Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=y7lgIev-450</p> <p>Rekomenduoju daryti kiekvieną rytą namuose.</p>  <p>Kaklo pakreipimas į kairi/dešini šonus Kaklo sukimas</p>

		<p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	 <p>Krūtinės raumenų ištempimas</p> <p>Rankų kėlimas aukštyn/ žemyn</p>  <p>Rankų sukimas</p>  <p>Klubo sukimas</p>  <p>Šokinėjimas ant vienos kojos</p> <p>Šokinėjimas keičiant kojas</p>
	<p>Pratimai su kamuoliu.</p>	<p>20 min.</p>	
	<p>Baigiamoji dalis: Atsipalaidavimo pratimai</p>	<p>20 min.</p>	<p>https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA</p>  <p>Atsigulkite ant nugaros, juosmenį, nugarą ir pečius prispauskite prie žemės. Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite</p>

			<p>diafragma.</p>  <p>Kojas pakelkite ir laikykite prispaustas prie sienos. Nugarą ir pečius prispauskite prie žemės. Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma</p>
2021-03-19	<p>Parengiamoji dalis: Apšilimas: Parengiamieji pratimai, ėjimas, bėgimas vietoje.</p> <p>Pagrindinė dalis: Pratimai kojų darbui</p> <p>Krepšinio varžybų stebėjimas ir analizavimas.</p>	<p>15 min</p> <p>40 min. Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų. Pritūpimai</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>40 min.</p>	<p>Paruošti kūną tolimesnei veiklai.</p>  <p>Pasirinkti norimas varžybas ir stebėti ir analizuoti savo pozicijos žaidėjo žaidimą.</p> <p>https://www.facebook.com/km.zalgris/videos/238822340632627/</p>

2021-03-22	<p>Baigiamojo dalis:</p> <p>Parengiamoji dalis: Rytinės mankštos video</p> <p>Pagrindinė dalis: Pratimai stiprinantys nugarą</p> <p>Baigiamojo dalis:</p>	<p>15 min.</p> <p>40 min.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>25 min.</p>	<p>Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose. https://www.youtube.com/watch?v=Hj5ChZTenjw</p> <p>Lengvesnė prisitraukimų versija - horizontaliai.</p>   <p>Nugaros sutraukimas tiesiant sulenktas rankas. Kelius laikome sulenktus, kojos plačiai.</p>  <p>Ištiesių rankų sulenkimas per alkūnes, gulint ant pilvo.</p>  <p>Nugaros raumens ištempimas, imituojant ilgos amplitudės mostą.</p>  <p>Tiesių rankų kėlimas, gulint ant pilvo.</p>  <p>Atsispaudimai. Žemyn ne spaudžiate save, o tarytum krentate.</p>  <p>Pratimai su kamuoliu: https://www.youtube.com/watch?v=</p>
------------	---	--	--

	Atsipalaidavimui		WBxigCcD1aE&t=527s
2021-03-23	<p>Parengiamoji dalis: Rytinės mankštos video</p> <p>Pagrindinė dalis: Pratimai stiprinantys presą.</p> <p>Pratimai su kamuoliu Baigiamojo dalis: Atsipalaidavimui.</p>	<p>15 min.</p> <p>40 min. Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>20 min.</p>	<p>Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose. https://www.youtube.com/watch?v=uIafy67Y1g0</p>  <p>https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA Šiaurietiškas ėjimas su lazdomis miške, padeda pagerinti fizinę formą ir savijautą.</p>
2021-03-24	<p>Parengiamoji dalis: parengiamieji pratimai, ėjimas, bėgimas vietoje.</p>	<p>15 min.</p> <p>Kartokite 7-10 kartų.</p> <p>Kartokite 3-5 kartus.</p>	 <p>Įkvėpimas ir iškvėpiant pakelkite sulenktą dešinę koją ir rankų pagalba stipriai prispauskite ją prie pilvo (rankomis laikykite koją už blauzdos vidurio). Tęskite iškvėpimą ir kartu pakelkite galvą ir nosį priglaukite prie kelio.</p> <p>Darykite įkvėpimą ir iškvėpiant leiskite liemenį į priekį. Pilvą paguldykite ant šlaunų. Galvą padėkite ant žemės prieš</p>

Pagrindinė dalis:
Bendro fizinio
parengimo pratimai.

Kartokite tai 7-10
kartus.

Kartokite tai 7-10
kartus.

20 min.
Pratimą atlikti 2
serijos 15 kartų.

Pratimą atlikti 2
serijos 15 kartų.

kelius. Rankas paguldykite ant žemės ištiesiant jas į priekį už galvos arba išilgai kojų. Atsipalaiduokite ir savo dėmesį sukonzentruokite į stuburo ištempimą.



Iškvėpimas ir iškvėpiant prieš save (į priekį) dešinės kojos kelį pritraukite prie krūtinės (šlaunis turi prisispauti prie pilvo). Judesio metu pėda nelieskite grindų. Įkvėpiant grįžkite į pradinę padėtį. Pakartokite tą patį judesį ir kaire koja. Po to iškvėpiant pradėkite kelti dešinę koją į dešinę šoną (stenkitės keliu paliesti petį). Judesio metu kelį laikykite kiek įmanoma pakeltą į viršų. Įkvėpiant grįžkite į pradinę padėtį.





Pratimai nugarai

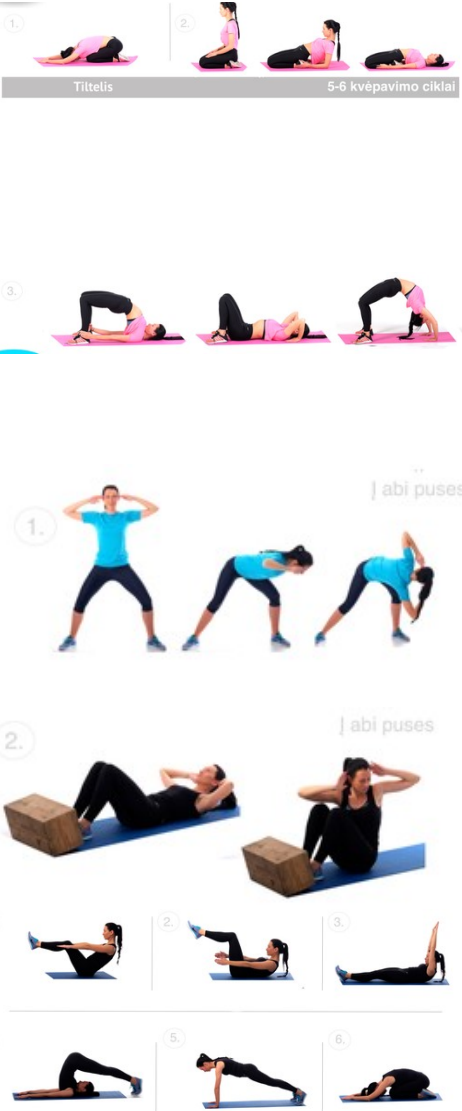










Ištieskite rankas už nugaros delnais į išorę ir lėtai kelkite jas į viršų, į dešinę ir į kairę.




Pratimai nugarai pasilenkus:








	<p>Pratimai su kamuoliu Baigiamoji dalis</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų. 20 min.</p>	 <p>Atsistokite tiesiai, pasilenkite į priekį, išlaikydami nugarą tiesią ir šiek tiek sulenkdami kojas. Paimkite į rankas svarmenis ir kelkite taip, kaip parodyta.</p>  <p>Pasilenkite, kelkite ištiestas rankas su svarmenimis atgal, stengdamiesi prispausti jas prie liemens ir sujungti mentes. Pabūkite tokioje padėtyje 1-2 sekundes, neatpalaiduodami nugaros raumenų. Grįžkite į pradinę padėtį.</p> <p>https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA</p>  <p>JOGA – jogos pozos ir judesiai, pagrindiniai atsipalaidavimo būdai, kvėpavimo pratimai ir galimybė per kūną prisiliesti prie dvasios.</p>
<p>2021-03-25</p>	<p>Parengiamoji dalis:</p> <p>Rytinės mankštos kompleksas</p>	<p>15 min.</p> <p>40 min. Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=NXC_K6VCKA0&t=53s</p>  <p>Vieną koją pastatykite ant neaukštos taburetės (galite naudoti bet kokią pakylą, ne aukštesnę nei 15 cm):</p> <p>įsiremkite kulnu, pirštų galai – šiek tiek į save, lėtai pradėkite lenktis link tiesios kojos tol, kol pajusite įtampą galinėje šlaunies dalyje, išlaikykite tokią padėtį 15 – 30 sek. ir</p>

<p>2021-03-26</p>	<p>Parengiamoji dalis: Pagerink savo šuoliuką ir sustiprink kojas.</p> <p>Pagrindinė dalis: Atsispaudimai (Krūtinei ir rankoms)</p> <p>Baigiamoji dalis: Atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.</p>	<p>15 min</p> <p>40 min. Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 10 kartų.</p> <p>20 min</p>	<p>Rekomenduojame daryti sporto aikštyne https://www.youtube.com/watch?v=NXC_K6VCKA0&t=53s</p>  <p>Tiltelis 5-6 kvėpavimo ciklai</p> <p> abi puses</p> <p> abi puses</p>
<p>2021-03-29</p>	<p>Parengiamoji dalis: apšilimas: parengiamieji pratimai, ėjimas, bėgimas vietoje. Pagrindinė dalis: Pratimai kojų darbui</p>	<p>15 min</p> <p>40 min. pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p>	<p>Paruošti kūną tolimesnei veiklai.</p>  <p>Atsigulkite ant nugaros, sulenkite kelius, pėdos – ant grindų.</p> <p>Sėdmenų raumenų tempimas</p>

	<p>Krepšinio varžybų stebėjimas ir analizavimas.</p> <p>Baigiamojo dalis: dozuotas vaikščiojimas lauke.</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.</p> <p>30 min.</p> <p>40 min.</p>	 <p>Nugaros tempimas</p>    <p>Pasirinkti norimas varžybas ir stebėti ir analizuoti savo pozicijos žaidėjo žaidimą.</p> <p>Rekomenduojama miške.</p>
<p>2021-03-30</p>	<p>Parengiamoji dalis: rytinės mankštos video</p> <p>Pagrindinė dalis:</p> <p>Pratimai stiprinantys kojų ir rankų raumenis</p>	<p>15 min.</p> <p>40 min.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=p-7TSi_GIMY</p> <p>Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose.</p>  <p>Kojos – pečių plotyje, rankas laikykite horizontaliai. Prieš pradėdami pratimą giliai įkvėpkite ir iškvėpkite. Sukitės ratu aplink savo ašį pagal laikrodžio rodyklę.</p>   <p>Atsigulkite ant nugaros, rankos ištiestos palei šonus. Giliai įkvėpkite ir pirmą</p>

	<p>Baigiamoji dalis: Atsipalaidavimui. giluminius raumenis</p>	<p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>20 min.</p>	<p>pradėkite kelti pečius ir galvą, o po to kelkite (tai tas pats gilus įkvėpimas) tiesias kojas statmenai grindims. Užfiksukite šią padėtį keletui sekundžių ir iškvėpdami neskubant grįžkite į pradinę padėtį.</p>  <p>Atsiklaupkite ant kelių, rankomis tarsi palaikykite sėdmenis. Smakru lieskite krūtinę. Iškvėpdami lenkitės atgal, remdamasi rankomis į sėdmenis. Užfiksukite šią padėtį keletui sekundžių ir įkvėpdami lėtai grįžkite į pradinę padėtį.</p>  <p>Atsisėskite ant grindų, kojos ištiestos, delnais remkitės į grindis, galva palenкта į priekį. Įkvėpdami maksimaliai atloškite galvą atgal ir su tuo pačiu įkvėpimu kelkite kūną klubais į viršų, delnais ir pėdomis remdamiesi į grindis, kojas laikydami sulenktas per kelius stačiu kampu. Šią padėtį keletui sekundžių užfiksukite ir su iškvėpimu lėtai grįžkite į pradinę padėtį.</p>  <p>Pirmuosius pratimų rezultatus pajausite labai greitai: sustiprės raumenys, tapsite lankstesni ir judresni.</p>
2021-03-31	Parengiamoji dalis: rytinės mankštos video	15 min.	<p>Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose. https://www.youtube.com/watch?v=Hj5</p>

	<p>Pagrindinė dalis: Pratimai stiprinantys nugara su guma</p>	<p>40 min.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p> <p>Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.</p>	<p><u>ChZTenjw</u></p> <p>Pratimas liemeniui, klubams ir sėdmenims</p>  <p>Atsigulkite ant šono, viena koja uždėta ant kitos, liemeniu iš lėto pasilenkite į priekį ir atsiremkite ranka. Viršutinę koją lėtai kelkite kaip galite aukščiau ir iš lėto nuleiskite.</p>  <p>Atsigulkite ant pilvo, rankos atremtos alkūnėmis ir dilbiais į grindis, galva pakelta. Kelkite paeiliui po vieną sulenktą koją aukštyn.</p>  <p>Atsigulkite ant šono, atsiremkite alkūne į grindis. Viršutinę koją sulenkite ir perkelkite į priekį per ištiestą apatinę ir atremkite į grindis. Ištiestą apatinę koją kelkite spyruokliuodama kiek galite aukštyn ir žemyn. Stebėkite, kad visu kūnu nesilenktumėte atgal.</p> <p>Pratimai sėdmenims</p>  <p>Atsistokite tiesiai, rankos ant liemens.</p>
--	---	--	---

	<p>Baigiamojo dalis: atsipalaidavimui.</p>		<p>Tiesią koją kelkite aukštyn atgal, kiek galėdama aukščiau, nesulenkiant kelio. Šis pratimas, be to, gerina ir koordinaciją.</p>  <p>Pagrindiniai atsipalaidavimo būdai, kvėpavimo pratimai ir galimybė per kūną prisiliesti prie dvasios.</p>
--	--	--	---

Treneris

Algimantas Baranauskas