

TVIRTINU

Ūkvedys, vykdamas 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
03-01	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.
03-02	Krosas BFP  Įtūpstai į kalniuką Daugiašuoliai į kalniuką	5-10km 40min  4x15m 8kartai	Vidutinis 1km įveikimo tempas pagal sportinį meistriškumą Statiniai pratimai: liemeniui, nugarai, presui, pečių juostai 3x 30sek. Kairę ir dešinę po 2kartus, dviem kojom 4 kartai
03-03	Apšilimas Spec. Ėjimo pratimai Atkarpos Atsipalaidavimas lankstumo pratimai	2km  4-6x 500m 2km 20min	Vidutinis 500m įveikimo tempas pagal sportinį meistriškumą  Kiekvieną pratimą atlikti 2kartus po 15-20sek.
03-04	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 meistriškumą  Kiekvieną pratimą atlikti 3kartus po 25-30sek.
03-05	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
03-06	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.
03-08	Krosas BFP  Įtūpstai į kalniuką Daugiašuoliai į kalniuką	5-10km 40min  4x15m 8kartai	Vidutinis 1km įveikimo tempas pagal sportinį meistriškumą Statiniai pratimai: liemeniui, nugarai, presui, pečių juostai 3x 30sek. Kairę ir dešinę po 2kartus, dviem kojom 4 kartai

03-09	Apšilimas Spec. Ējimo pratimai Atkarpos Atsīpalaidavimas lankstumo pratimai	2km 4-6x 500m 2km 20min	Vidutinis 500m ģveikimo tempsas pagal sportinģ meistriškumā  Kiekvienā pratimā atlikti 2kartus po 15-20sek.
03-10	Sp. Ējimas arba bēgimas  Spec. Ējimo pratimai ģ kalniukā lankstumo ir tempimo pratimai	4-10km 5.30- 6.40min 10kartģ  30min	Vidutinis 1km ģveikimo tempsas pagal sportinģ meistriškumā  Kiekvienā pratimā atlikti 3kartus po 25-30sek.
03-12	Krosas BFP  Daugiašuoliai ģ kalniukā	4-10km. 40min.  8 kartai	statiniai pratimai : liemeniui, nugarai, presui ir peģģju juostai. Kairģ ir deģģine po 2kartus, diviem kojom 4 kartai
03-13	Sp. Ējimas BFP 40min : lankstumo pratimai	6-15km 40min 20min	3x pilvo presui, 3x nugarai,3x pģdai Kiekvienā pratimā atlikti du kartus po 15-20s.
03-15	Krosas BFP  Ītģpstai ģ kalniukā Daugiašuoliai ģ kalniukā	5-10km 40min  4x15m 8kartai	Vidutinis 1km ģveikimo tempsas pagal sportinģ meistriškumā Statiniai pratimai: liemeniui, nugarai, presui, peģģju juostai 3x 30sek. Kairģ ir deģģinģ po 2kartus, diviem kojom 4 kartai
03-16	Apšilimas Spec. Ējimo pratimai Atkarpos Atsīpalaidavimas lankstumo pratimai	2km 4-6x 500m 2km 20min	Vidutinis 500m ģveikimo tempsas pagal sportinģ meistriškumā  Kiekvienā pratimā atlikti 2kartus po 15-20sek.
03-17	Krosas BFP  Ītģpstai ģ kalniukā Daugiašuoliai ģ kalniukā	5-10km 40min  4x15m 8kartai	Vidutinis 1km ģveikimo tempsas pagal sportinģ meistriškumā Statiniai pratimai: liemeniui, nugarai, presui, peģģju juostai 3x 30sek. Kairģ ir deģģinģ po 2kartus, diviem kojom 4 kartai
03-18	Krosas BFP  Daugiašuoliai ģ kalniukā	4-10km. 40min.  8 kartai	statiniai pratimai : liemeniui, nugarai, presui ir peģģju juostai. Kairģ ir deģģine po 2kartus, diviem kojom 4 kartai
03-19	Sp. Ējimas BFP 40min : lankstumo pratimai	6-15km 40min 20min	3x pilvo presui, 3x nugarai,3x pģdai Kiekvienā pratimā atlikti du kartus po 15-20s.
03-20	Krosas BFP  Ītģpstai ģ kalniukā	5-10km 40min  4x15m	Vidutinis 1km ģveikimo tempsas pagal sportinģ meistriškumā Statiniai pratimai: liemeniui, nugarai, presui, peģģju juostai 3x 30sek.

	Daugiašuoliai į kalniuką	8kartai	Kairę ir dešinę po 2kartus, dviem kojom 4 kartai
03-22	Apšilimas Spec. Ėjimo pratimai Atkarpos Atsipalaidavimas lankstumo pratimai	2km 4-6x 500m 2km 20min	Vidutinis 500m įveikimo tempas pagal sportinį meistriškumą  Kiekvieną pratimą atlikti 2kartus po 15-20sek.
03-23	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.
03-24	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
03-25	Apšilimas Spec. Ėjimo pratimai Atkarpos Atsipalaidavimas lankstumo pratimai	2km 3-5x 1000m 2km 20min	Vidutinis 1000m įveikimo tempas pagal sportinį meistriškumą  Kiekvieną pratimą atlikti 2kartus po 15-20sek.
03-26	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.
03-27	Krosas BFP  Įtūpstai į kalniuką Daugiašuoliai į kalniuką	5-10km 40min 4x15m 8kartai	Vidutinis 1km įveikimo tempas pagal sportinį meistriškumą Statiniai pratimai: liemeniui, nugarai, presui, pečių juostai 3x 30sek. Kairę ir dešinę po 2kartus, dviem kojom 4 kartai
03-29	Apšilimas Spec. Ėjimo pratimai Atkarpos Atsipalaidavimas lankstumo pratimai	2km 4-6x 500m 2km 20min	Vidutinis 500m įveikimo tempas pagal sportinį meistriškumą  Kiekvieną pratimą atlikti 2kartus po 15-20sek.
03-30	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.
03-31	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