

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

	Spec. Ējimo pratimai Atkarpos Atsīpalaidavimas Lankstumo pratimai	2x500m. 1km. 20min.	Vidutinis 500m. ģveikimo temps pagal sportinġ meistriřkumā. Kiekvienā pratimā atlikti du kartus po 15-20s.
03-10	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
03-12	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.
03-15	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.
03-16	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
03-17	Apřilimas Ķ kalniukā spec. ėjimo pratimai Atsīpalaidavimas BFP Lankstumo ir tempimo pratimai	2-4km 10 kartų 1km 20min 10min.	3x pilvo presui, 3x nugarai, 3x pēdai Kiekvienā pratimā atlikti du kartus po 15-20s.
03-18	Apřilimas Spec. Ējimo pratimai Atkarpos Atsīpalaidavimas Lankstumo pratimai	1km 20min 2x500m. 1km. 20min.	Vidutinis 500m. ģveikimo temps pagal sportinġ meistriřkumā. Kiekvienā pratimā atlikti du kartus po 15-20s.
03-19	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
03-22	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.

03-23	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 30s
03-24	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
03-25	Apšilimas Spec. Ējimo pratimai Atkarpos Atsīpalaidavimas Lankstumo pratimai	1km 20min. 2x500m. 1km. 20min.	Vidutinis 500m. ģveikimo temps pagal sportinģ meistriškumģ. Kiekvienģ pratimģ atlikti du kartus po 15- 20s.
03-26	Apšilimas Ķ kalniukģ spec. ģjimo pratimai Atsīpalaidavimas BFP Lankstumo ir tempimo pratimai	2-4km 10 kartģ 1km 20min 10min.	3x pilvo presui, 3x nugarai,3x pēdai Kiekvienģ pratimģ atlikti du kartus po 15- 20s.
03-29	Sp. Ējimas BFP 40min : Lankstumo pratimai	3-6km 20min 20min	3x pilvo presui, 3x nugarai,3x pēdai 3x rankom Kiekvienģ pratimģ atlikti du kartus po 25- 30s.
03-30	Sp. Ējimas BFP 40min : Lankstumo pratimai	3-6km 20min 20min	3x pilvo presui, 3x nugarai,3x pēdai 3x rankom Kiekvienģ pratimģ atlikti du kartus po 25- 30s.
03-31	Sp. Ējimas arba bēgimas BFP Lankstumo pratimai Lankstumo ir tempimo pratimai	3-5km 20min 20min 30min	2x pilvo presui, 2x nugarai,2x pēdai pratimģ atlikti du kartus po 25-30s. Kiekvienģ pratimģ atlikti du kartus po 15- 20s

Treneris

Kęstutis Jezepčikas