

TVIRTINU  
Birštono SC direktorius

Saulius Smailys

**BIRŠTONO SPORTO CENTRO IRKLAVIMO MEISTRIŠKUMO UGDYMO 4 METŲ  
GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS 2020-12-01 iki 2021-01-30**

<b>Data</b>	<b>Treniruotės turinys</b>	<b>Krūvio apimtis ir intensyvumas</b>	<b>Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys</b>
<b>12.01</b>	<b>I.Parengiamoji dalis</b> 1. Apšilimas irklavimas treniruokliu  <b>II.Pagrindinė dalis</b> <b>1. Irklavimas treniruokliu</b>  <b>III.Baigiamoji dalis</b> 1. Lankstumo, stabilizaciniai pratimai	10-15 min.  2x 30 min. Tempas 22-24 yrių per min. ŠSD 150-160 Poilsis 5 min.  20 min	
<b>12.02</b>	<b>I.Parengiamoji dalis</b> 1. Bėgimas 2. Pramankštos pratimai  <b>II.Pagrindinė dalis</b> <b>1. Jėgos-ištvermės ugdymas su svoriais:</b> 1. Prisitrukimai 2. Šuoliai iš gilaus pritūpimo 3. Erelio mostai 4. Pritūpimai su štanga 5. Štangos traukimas prie lentos gulint 6. Štangos spaudimas nuo krūtinės gulint 7. Giros rovimas abiem rankom 8. Atsikėlimai iš gulimos padėties (pilvo presui)	10 min. 10 min.  4x6-8 k. 4x15-20 k. 4x10-12 k. 4x12-15 k. 4x12-15 k. 4x10-12 k. 4x12-15 k. 4x12-15 k. Poilsis tarp kartojimų 1.30-2 min.	

	<b>III. Baigiamoji dalis</b> 1. Tempimo, lankstumo pratimai	Poilsis tarp pratimų 2-3 min.  20 min.	
12.03	<b>I. Parengiamoji dalis</b> 1. Bėgimas 2. Pramankštos pratimai  <b>II. Pagrindinė dalis</b> 1. Bėgimas stadione          <b>III. Baigiamoji dalis</b> 1. Tempimo, lankstumo prarimai	10 min. 10 min.  4x400 m 2serijos Poilsis tarp bėgimų 2- 3min. Tarp serijų 5-6 min. Bėgame 85-90 % nuo maksimumo  20 min.	
12.04	<b>I. Parengiamoji dalis</b> 1. Apšilimas irklavimas treniruokliu  <b>II. Pagrindinė dalis</b> 1. Irklavimas treniruokliu          <b>III. Baigiamoji dalis</b> 1. Lankstumo, stabilizaciniai pratimai	10-15 min.  4x1000-2000 metrų Tempas 28-30 yrių per min. ŠSD 170-190 Poilsis tarp serijų 4-6 min.  20 min.	
12.05	<b>I. Parengiamoji dalis</b> 1. Bėgimas 2. Pramankštos pratimai	10 min. 10 min.	

	<p><b>II.Pagrindinė dalis</b></p> <p>1. Jėgos ugdymas su svoriais:</p> <p>1. Traukimas sėdint 6x5 k</p> <p>2. Pritūpimai su štanga 6x5 k</p> <p>3. Štangos traukimas gulint 6x5 k</p> <p>4. Štangos spaudimas nuo krūtinės gulint 6x5 k</p> <p>5. Štangos užsimetimas ant krūtinės 6x5 k</p> <p>6. Kojų prinešimas kybant ant skersinio 6x5 k</p> <p>Štangos svoris 80% nuo maksimalaus</p> <p>Poilsis 2 min</p> <p>Poilsis tarp pratimų 3-4 min.</p> <p><b>III. Baigiamoji dalis</b></p> <p>1. Lankstumo,tempimo pratimai 20 min.</p>	
12.07	<p><b>I.Parengiamoji dalis</b></p> <p>1. Pramankštos pratimai 10 min.</p> <p><b>II.Pagrindinė dalis</b></p> <p>1. Tolygus bėgimas 1val 20 min. ŠSD 140-150</p> <p><b>III.Baigiamoji dalis</b></p> <p>1. Tempimo,lankstumo pratimai 20 min.</p>	
12.08	<p><b>I.Parengiamoji dalis</b></p> <p>1. Apšilimas irklavimas treniruokliu 10-15 min.</p> <p><b>II.Pagrindinė dalis</b></p> <p>1. Irklavimas treniruokliu 40-60 min</p> <p>Tempas 22-24</p> <p>ŠSD 150-160</p> <p><b>III.Baigiamoji dalis</b></p> <p>1. Lankstumo, stabilizaciniai pratimai 20 min.</p>	

<p><b>12.09</b></p>	<p><b>I.Parengiamoji dalis</b>  1. Bėgimas  2. Pramankštos pratimai</p> <p><b>II.Pagrindinė dalis</b>  <b>1. Jėgos-ištvermės treniruotė ratu:</b>  1. Traukimas sėdint  2. Šuoliai iš gilaus pritūpimo  3. Erelio mostai  4. Pritūpimai su štanga  5. Traukimas prie lentos gulint  6. Spaudimas nuo krūtinės gulint  7. Giros rovimas abiem rankom  8. Atsisėdimai (pilvo presui)  9. Pritūpimai su gira</p> <p><b>III.Baigiamoji dalis</b>  1. Tempimo,lankstumo pratimai</p>	<p>10 min.  10 min.</p> <p>4-5 ratai  12 k.  20 k.  12 k.  15 k.  15 k.  12 k.  15 k.  15 k.  12 k.  12 k.  Poilsis tarp  pratimų 20-30  sek.  Poilsis tarp  ratų 4-5 min.</p> <p>15-20 min.</p>	
<p><b>12.10</b></p>	<p><b>I.Parengiamoji dalis</b>  1. Bėgimas  2. Tempimo,lankstumo pratimai</p> <p><b>II.Pagrindinė dalis</b>  1.Tolygus bėgimas</p> <p><b>III.Baigiamoji dalis</b>  1. Tempimo,lankstumo pratimai</p>	<p>10 min.  10 min.</p> <p>50-60 min  ŠSD 140-150</p> <p>20 min.</p>	

12.11	<p><b>I.Parengiamoji dalis</b> 1. Apšilimas irklavimas treniruokliu</p> <p><b>II. Pagrindinė dalis</b> 1. Irklavimas treniruokliu</p> <p><b>III. Baigiamoji dalis</b> 1. Lankstumo, stabilizaciniai pratimai</p>	<p>10-15 min.</p> <p>4x1000-2000 metrų Tempas 28-30 yrių per min. ŠSD 170-190 Poilsis tarp serijų 4-6 min.</p> <p>20 min.</p>	
12.12	<p><b>I.Parengiamoji dalis</b> 1. Bėgimas 2. Pramankštos pratimai</p> <p><b>II.Pagrindinė dalis</b> 1. Jėgos ugdymas su svoriais: 1. Traukimas sėdint 2. Pritūpimai su štanga 3. Štangos traukimas gulint 4. Štangos spaudimas nuo krūtinės gulint 5. Štangos užsimetimas ant krūtinės 6. Kojų prinešimas kybant ant skersinio</p>	<p>.</p> <p>10 min. 10 min.</p> <p>6x5 k 6x5 k 6x5 k 6x5 k 6x5 k</p> <p>6x5 k Štangos svoris 80% nuo maksimalaus Poilsis 2 min Poilsis tarp pratimų 3-4 min.</p>	

	<b>III. Baigiamoji dalis</b> 1. Lankstumo,tempimo pratimai	20 min.	
12.14	<b>I.Parengiamoji dalis</b> 1.Tempimo,lankstumo pratimai  <b>II. Pagrindinė dalis</b> 1. Bendros ištvėrmės ugdymas Tolygus bėgimas  <b>III. Baigiamoji dalis</b> 1. Tempimo,lankstumo pratimai	10 min.  60-80 min. ŠSD 140-150  20 min.	
12.15	<b>I.Parengiamoji dalis</b> 1. Bėgimas 2. Tempimo,lankstumo pratimai  <b>II. Pagrindinė dalis</b> 1. Irklavimas treniruokliu  <b>III.Baigiamoji dalis</b> 1. Tempimo,stabilizaciniai pratimai	10 min. 10 min.  8x500 m T 24-26 Poilsis 2-3 min.  20 min.	
12.16	<b>I.Parengiamoji dalis</b> 1. Bėgimas 2. Tempimo pratimai  <b>II.Pagrindinė dalis</b> <b>1. Jėgos-ištvėrmės ugdymas:</b> 1. Prisitrukimai 2. Šuoliai iš gilaus pritūpimo 3. Erelio mostai 4. Pritūpimai su štanga	10 min. 10 min.  4x6-8 k. 4x15-20 k. 4x10-12 k. 4x15 k.	

	<p>5. Štangos traukimas prie lentos gulint</p> <p>6. Štangos spaudimas nuo krūtinės gulint</p> <p>7. Giros rovimas abiem rankom</p> <p>8. Atsikėlimai iš gulimos padėties (pilvo presui)</p> <p><b>III. Baigiamoji dalis</b></p> <p>1. Tempimo, lankstumo pratimai</p>	<p>4x15 k.</p> <p>4x10 k.</p> <p>4x10-15 k.</p> <p>4x15 k.</p> <p>Poilsis tarp kartojimų 60-90 min.</p> <p>Poilsis tarp pratimų 2-3 min.</p> <p>20 min.</p>	
12.17	<p><b>I. Parengiamoji dalis</b></p> <p>1. Tempimo, lankstumo pratimai</p> <p><b>II. Pagrindinė dalis</b></p> <p>1. Bendros išstvermės ugdymas: Tolygus bėgimas</p> <p><b>III. Baigiamoji dalis</b></p> <p>1. Tempimo, lankstumo pratimai</p>	<p>10 min.</p> <p>60-80 min. ŠSD 140-160</p> <p>20 min.</p>	

<p><b>12.18</b></p>	<p><b>I.Parengiamoji dalis</b>  1. Irklavimas treniruokliu  2. Tempimo pratimai</p> <p><b>II.Pagrindinė dalis</b>  1. Irklavimas treniruokliu</p> <p><b>III.Baigiamoji dalis</b>  1. Tempimo, stabilizacijos pratimai</p>	<p>10 min.  10 min.</p> <p>1000-2000 m  T-28-30  Poilsis 4-5 min.</p> <p>20 min.</p>	
<p><b>12.19</b></p>	<p><b>I.Parengiamoji dalis</b>  1. Bėgimas  2. Lankstumo, tempimo pratimai</p> <p><b>II.Pagrindinė dalis</b>  1. Traukimas sėdint  2. Pritūpimai su štanga  3. Štangos traukimas gulint  4. Štangos spaudimas gulint  5. Štangos užsimetimas ant krūtinės  6. Kojų prinešimas prie skersinio  7. Erelio mostai</p> <p><b>III.Baigiamoji dalis</b>  1. Lankstumo, stabilizaciniai pratimai</p>	<p>10 min.  10 min.</p> <p>6x5  6x5  6x5  6x5  6x5</p> <p>4x8-10  4x10  Štangos svoris  80% nuo Max  Poilsis tarp priėjimų 1-2min.  Poilsis tarp pratimų 2-3min.</p> <p>20 min.</p>	
<p><b>12.21</b></p>	<p><b>I.Parengiamoji dalis</b>  1. Tempimo, lankstumo pratimai</p>	<p>10 min.</p>	



	<p><b>II. Pagrindinė dalis</b> 1. Bendros ištvermės ugdymas: Tolygus bėgimas</p>	<p>60-80 min. ŠSD 140-160</p>	
12.22	<p><b>III. Baigiamoji dalis</b> 1. Tempimo.lankstumo pratimai</p> <p><b>I.Parengiamoji dalis</b> 1. Irklavimas treniruokliu 2. Tempimo pratimai</p> <p><b>II.Pagrindinė dalis</b> 1. Irklavimas treniruokliu</p> <p><b>III.Baigiamoji dalis</b> 1. Tempimo, stabilizacijos pratimai</p>	<p>20 min.</p> <p>10 min. 10 min.</p> <p>8x500 m T 30-32 Poilsis 2-3 min.</p> <p>20 min.</p>	
12.23	<p><b>I.Parengimoji dalis</b> 1. Bėgimas 2. Lankstumo, tempimo pratimai</p> <p><b>II.Pagrindinė dalis</b> 1. Traukimas sėdint 2. Pritūpimai su štanga 3. Štangos traukimas gulint 4. Štangos spaudimas gulint 5. Štangos užsietimas ant krūtinės 6. Kojų prinešimas prie skersinio 7. Erelio mostai</p> <p><b>III. Baigiamoji dalis</b> 1. Tempimo, stabilizaciniai pratimai</p>	<p>10 min. 10 min.</p> <p>6x5 6x5 6x5 6x5 6x5</p> <p>4x8-10 4x10 Poilsis 1-2 min. Tarp pratimų 2-3 min.</p> <p>20 min.</p>	

<p><b>12.28</b></p>	<p><b>I.Parengiamoji dalis</b> 1. Tempimo,lankstumo pratimai</p> <p><b>II. Pagrindinė dalis</b> 1. Bendros ištvermės ugdymas: Tolygus bėgimas</p> <p><b>III. Baigiamoji dalis</b> 1. Tempimo.lankstumo pratimai</p>	<p>10 min.</p> <p>60-80 min. ŠSD 140-160</p> <p>20 min.</p>	
<p><b>12.29</b></p>	<p><b>I.Parengiamoji dalis</b> 1. Irklavimas treniruokliu 2. Tempimo pratimai</p> <p><b>II.Pagrindinė dalis</b> 1. Irklavimas treniruokliu</p> <p><b>III.Baigiamoji dalis</b> 1. Tempimo,stabilizacijos pratimai</p>	<p>10-15 min. 10 min.</p> <p>4-6x1000m T-16-18 Galingumas 1.50-2.00 Poilsis tarp kartojų 4-5 min.</p> <p>10-15 min.</p>	
<p><b>12.30</b></p>	<p><b>I.Parengiamoji dalis</b> 1. Bėgimas 2. Tempimo pratimai</p> <p><b>II.Pagrindinė dalis</b> 1.Traukimas sėdint 2.Pritūpimai su štanga 3.Štangos traukimas gulint 4.Štangos spaudimas gulint 5.Štangos užsietimas ant krūtinės</p>	<p>10-15 min 10 min.</p> <p>Laiptukais nuo 4 iki 1 karto ir atgal Štangos svoris nuo 80% iki Max Poilsis tarp kartojų 1-2 min. Poilsis tarp pratimų 2-3min.</p>	

	6.Koju prinešimas prie skersinio 7.Erelio mostai	4x8-10 4x10 su 10 kg	
	<b>III.Baigiamoji dalis</b> 1.Tempimo,lankstumo pratimai	10-15 min.	
<b>12.31</b>	<b>I.Parengiamoji dalis</b> 1. Tempimo,lankstumo pratimai	10-15 min.	
	<b>II. Pagrindinė dalis</b> 1. Bendros ištvermės ugdymas: Tolygus bėgimas	60-80 min. ŠSD 140-160	
	<b>III. Baigiamoji dalis</b> 1. Tempimo.lankstumo pratimai	10-15 min.	
<b>01.02</b>	<b>I.Parengimoji dalis</b> 1.Bėgimas 2.Lankstumo,tempimo pratimai	10-15 min. 10 min.	
	<b>II.Pagrindinė dalis</b> 1.Traukimas sėdint 2.Pritūpimai su štanga 3.Štangos traukimas gulint 4.Štangos spaudimas gulint 5.Štangos užsietimas ant krūtinės 6.Koju prinešimas prie skersinio 7.Erelio mostai	6x5 6x5 6x5 6x5 6x5 4x8-10 4x10 su 10kg Poilsis tarp kartojimū 1-2 min.Poilsis tarp pratimū 2-3 min.	
	<b>III.Baigiamoji dalis</b> 1. Tempimo,stabilizacijos pratimai	20 min.	
<b>01.04</b>	<b>I.Parengiamoji dalis</b> 1. Tempimo,lankstumo pratimai	10-15 min.	
	<b>II. Pagrindinė dalis</b> 1. Bendros ištvermės ugdymas: Tolygus bėgimas	60-80 min. ŠSD 140-160	
	<b>III. Baigiamoji dalis</b>		

<p><b>01.05</b></p>	<p>1. Tempimo.lankstumo pratimai</p> <p><b>I.Parengiamoji dalis</b>  1. Irklavimas treniruokliu  2. Tempimo pratimai</p> <p><b>II.Pagrindinė dalis</b>  1. Irklavimas treniruokliu</p> <p><b>III.Baigiamoji dalis</b>  1. Tempimo, stabilizacijos pratimai</p>	<p>10-15 min</p> <p>10 min.  10 min.</p> <p>6x300 m  2 serijos  Galingumas  1.35-1.40  Poilsis tarp kartojimų 2 min  Poilsis tarp serijų 5 min..</p> <p>10 min.  10 min.</p>	
<p><b>01.06</b></p>	<p><b>I.Parengiamoji dalis</b>  1. Bėgimas  2. Tempimo pratimai</p> <p><b>II.Pagrindinė dalis</b>  1.Traukimas sėdint  2.Pritūpimai su štanga  3.Štangos traukimas gulint  4.Štangos spaudimas gulint  5.Štangos užsimetimas ant krūtinės</p> <p>6.Kojų prinešimas prie skersinio  7.Erelio mostai</p> <p><b>III.Baigiamoji dalis</b>  1.Tempimo,lankstumo pratimai</p>	<p>10 min.  10 min.</p> <p>Laiptukais nuo 4 iki 1 karto ir atgal  Štangos svoris nuo 80% iki Max  Poilsis tarp kartojimų 1-2  Poilsis tarp pratimų 2-3 min.  4x8-10  4x10 su 10 kg</p> <p>20 min.</p>	
<p><b>01.07</b></p>	<p><b>I.Parengiamoji dalis</b>  1. Tempimo,lankstumo pratimai</p>	<p>10-15 min.</p>	

01.08	<p><b>II. Pagrindinė dalis</b> 1. Bendros ištvermės ugdymas: Tolygus bėgimas</p> <p><b>III. Baigiamoji dalis</b> 1. Tempimo.lankstumo pratimai</p> <p><b>I.Parengiamoji dalis</b> 1. Irklavimas treniruokliu 2. Tempimo pratimai</p> <p><b>II.Pagrindinė dalis</b> 1. Irklavimas treniruokliu</p> <p><b>III.Baigiamoji dalis</b> 1. Tempimo, stabilizacijos pratimai</p>	<p>60-80 min. ŠSD 140-160</p> <p>10-15 min.</p> <p>10 min. 10 min.</p> <p>40-60 min. T-20-22 Galingumas 2.00-2.05</p> <p>20 min.</p>	
01.09	<p><b>I.Parengiamoji dalis</b> 1. Bėgimas 2. Tempimo pratimai</p> <p><b>II.Pagrindinė dalis</b> <b>1. Jėgos-ištvermės ugdymas:</b> 1. Prisitraukimai 2. Šuoliai iš gilaus pritūpimo 3. Erelio mostai 4. Pritūpimai su štanga 5. Štangos traukimas prie lentos gulint 6. Štangos spaudimas nuo krūtinės gulint 7. Giros rovimas abiem rankom 8. Atsikėlimai iš gulimos padėties (pilvo presui)</p> <p><b>III.Baigiamoji dalis</b> 1.Tempimo,lankstumo pratimai</p>	<p>10 min. 10 min.</p> <p>4x6-8 k. 4x15-20 k. 4x10-12 k. 4x15 k. 4x15 k. 4x10 k. 4x10-15 k. 4x15 k. Poilsis tarp kartojimų 60-90 min. Poilsis tarp pratimų 2-3 min.</p> <p>20 min.</p>	

01.11	<b>I.Parengiamoji dalis</b> 1. Tempimo,lankstumo pratimai  <b>II. Pagrindinė dalis</b> 1. Bendros ištvermės ugdymas: Tolygus bėgimas  <b>III. Baigiamoji dalis</b> 1. Tempimo.lankstumo pratimai	10-15 min.  60-80 min. ŠSD 140-160  10-15 min.	
01.12	<b>I.Parengiamoji dalis</b> 1. Irklavimas treniruokliu 2. Tempimo pratimai  <b>II.Pagrindinė dalis</b> 1. Irklavimas treniruokliu  <b>III.Baigiamoji dalis</b> 1. Tempimo,stabilizacijos pratimai	10-15 min. 10 min.  4-6x1000m T-16-18 Galingumas 1.50-2.00 Poilsis tarp kartojimų 4-5 min.  10-15 min.	
01.13	<b>I.Parengiamoji dalis</b> 1. Bėgimas 2. Pramankštos pratimai  <b>II.Pagrindinė dalis</b> <b>1. Jėgos-ištvermės treniruotė ratu:</b> 1. Traukimas sėdint 2. Šuoliai iš gilaus pritūpimo 3. Erelio mostai 4. Pritūpimai su štanga 5. Traukimas prie lentos gulint 6. Spaudimas nuo krūtinės gulint 7. Giros rovimas abiem rankom 8. Atsisėdimai (pilvo presui) 9. Pritūpimai su gira	10 min. 10 min.  4-5 ratai 12 k. 20 k. 12 k. 15 k. 15 k. 12 k. 15 k. 15 k. 12 k. Poilsis tarp pratimų 20-30 sek. Poilsis tarp ratų 4-5 min.	

	<p><b>III.Baigiamoji dalis</b> 1. Tempimo,lankstumo pratimai</p>	15-20 min.	
01.14	<p><b>I.Parengiamoji dalis</b> 1. Tempimo,lankstumo pratimai</p>	10-15 min.	
	<p><b>II. Pagrindinė dalis</b> 1. Bendros ištvermės ugdymas: Tolygus bėgimas</p>	60-80 min. ŠSD 140-160	
01.15	<p><b>III. Baigiamoji dalis</b> 1. Tempimo.lankstumo pratimai</p> <p><b>I.Parengiamoji dalis</b> 1. Irklavimas treniruokliu 2. Tempimo pratimai</p>	10-15 min.  10 min. 10 min.	
	<p><b>II.Pagrindinė dalis</b> 1. Irklavimas treniruokliu</p>	40-60 min. T-20-22 Galingumas 2.00-2.05	
	<p><b>III.Baigiamoji dalis</b> 1. Tempimo, stabilizacijos pratimai</p>	20 min.	
01.16	<p><b>I.Parengiamoji dalis</b> 1.Bėgimas 2.Lankstumo,tempimo pratimai</p> <p><b>II.Pagrindinė dalis</b> 1.Traukimas sėdint 2.Pritūpimai su štanga 3.Štangos traukimas gulint 4.Štangos spaudimas gulint 5.Štangos užsimetimas ant krūtinės 6.Kojų prinešimas prie skersinio 7.Erelio mostai</p> <p><b>III.Baigiamoji dalis</b></p>	10-15 min. 10 min.  6x5 6x5 6x5 6x5 6x5  4x8-10 4x10 su 10kg Poilsis tarp kartojimų 1-2 min. Poilsis tarp pratimų 2-3 min.  20 min.	

	1. Tempimo, stabilizacijos pratimai		
<b>01.18</b>	<b>I.Parengiamoji dalis</b> 1. Tempimo, lankstumo pratimai	10-15 min.	
	<b>II. Pagrindinė dalis</b> 1. Bendros ištvermės ugdymas: Tolygus bėgimas	60-80 min. ŠSD 140-160	
	<b>III. Baigiamoji dalis</b> 1. Tempimo, lankstumo pratimai	10-15 min.	
<b>01.19</b>	<b>I.Parengiamoji dalis</b> 1. Irklavimas treniruokliu 2. Tempimo pratimai	10 min. 10 min.	
	<b>II.Pagrindinė dalis</b> 1. Irklavimas treniruokliu	1000-2000 m T-28-30 Poilsis 4-5 min.	
	<b>III.Baigiamoji dalis</b> 1. Tempimo, stabilizacijos pratimai	20 min.	
<b>01.20</b>	<b>I.Parengiamoji dalis</b> 1. Bėgimas 2. Tempimo pratimai	10 min. 10 min.	
	<b>II.Pagrindinė dalis</b> <b>1. Jėgos-ištvermės ugdymas:</b> 1. Prisitrukimai 2. Šuoliai iš gilaus pritūpimo 3. Erelio mostai 4. Pritūpimai su štanga 5. Štangos traukimas prie lentos gulint 6. Štangos spaudimas nuo krūtinės gulint 7. Giros rovimas abiem rankom 8. Atsikėlimai iš gulimos padėties (pilvo presui)	4x6-8 k. 4x15-20 k. 4x10-12 k. 4x15 k. 4x15 k. 4x10 k. 4x10-15 k. 4x15 k. Poilsis tarp kartojimų 60-90 min. Poilsis tarp pratimų 2-3 min.	



	<b>III.Baigiamoji dalis</b> 1.Tempimo,lankstumo pratimai	20 min.	
<b>01.21</b>	<b>I.Parengiamoji dalis</b> 1. Tempimo,lankstumo pratimai	10-15 min.	
	<b>II. Pagrindinė dalis</b> 1. Bendros išstvermės ugdymas: Tolygus bėgimas	60-80 min. ŠSD 140-160	
	<b>III. Baigiamoji dalis</b> 1. Tempimo.lankstumo pratimai	10-15 min.	
<b>01.22</b>	<b>I.Parengiamoji dalis</b> 1. Irklavimas treniruokliu 2. Tempimo pratimai	10 min. 10 min.	
	<b>II.Pagrindinė dalis</b> 1. Irklavimas treniruokliu	40-60 min. T-20-22 Galingumas 2.00-2.05	
	<b>III.Baigiamoji dalis</b> 1. Tempimo,stabilizacijos pratimai	20 min.	
<b>01.23</b>	<b>I.Parengiamoji dalis</b> 1.Bėgimas 2.Lankstumo,tempimo pratimai	10-15 min. 10 min.	
	<b>II.Pagrindinė dalis</b> 1.Traukimas sėdint 2.Pritūpimai su štanga 3.Štangos traukimas gulint 4.Štangos spaudimas gulint 5.Štangos užsimitimas ant krūtinės 6.Kojų prinešimas prie skersinio 7.Erelio mostai	6x5 6x5 6x5 6x5 6x5 4x8-10 4x10 su 10kg Poilsis tarp kartojų1-2 min.Poilsis tarp pratimų 2-3 min.	
	<b>III.Baigiamoji dalis</b>	20 min.	

	1. Tempimo, stabilizacijos pratimai		
<b>01.25</b>	<b>I. Parengiamoji dalis</b> 1. Tempimo, lankstumo pratimai	10-15 min.	
	<b>II. Pagrindinė dalis</b> 1. Bendros ištvermės ugdymas: Tolygus bėgimas	60-80 min. ŠSD 140-160	
	<b>III. Baigiamoji dalis</b> 1. Tempimo, lankstumo pratimai	10-15 min.	
<b>01.26</b>	<b>I. Parengiamoji dalis</b> 1. Irklavimas treniruokliu 2. Tempimo pratimai	10 min. 10 min.	
	<b>II. Pagrindinė dalis</b> 1. Irklavimas treniruokliu	6x300 m 2 serijos Galingumas 1.35-1.40 Poilsis tarp kartojimų 2 min Poilsis tarp serijų 5 min..	
	<b>III. Baigiamoji dalis</b> 1. Tempimo, stabilizacijos pratimai	10 min. 10 min.	
<b>01.27</b>	<b>I. Parengiamoji dalis</b> 1. Bėgimas 2. Tempimo pratimai	10 min. 10 min.	
	<b>II. Pagrindinė dalis</b> <b>1. Jėgos-ištvermės ugdymas:</b> 1. Prisitraukimai 2. Šuoliai iš gilaus pritūpimo 3. Erelio mostai 4. Pritūpimai su štanga 5. Štangos traukimas prie lentos gulint 6. Štangos spaudimas nuo krūtinės gulint 7. Giros rovimas abiem rankom 8. Atsikėlimai iš gulimos padėties (pilvo presui)	4x6-8 k. 4x15-20 k. 4x10-12 k. 4x15 k. 4x15 k. 4x10 k. 4x10-15 k. 4x15 k.	

		Poilsis tarp kartojimų 60-90 min. Poilsis tarp pratimų 2-3 min.	
01.28	<b>III.Baigiamoji dalis</b> 1.Tempimo,lankstumo pratimai	20 min.	
	<b>I.Parengiamoji dalis</b> 1. Tempimo,lankstumo pratimai	10-15 min.	
	<b>II. Pagrindinė dalis</b> 1. Bendros ištvermės ugdymas: Tolygus bėgimas	60-80 min. ŠSD 140-160	
01.29	<b>III. Baigiamoji dalis</b> 1. Tempimo.lankstumo pratimai	10-15 min.	
	<b>I.Parengiamoji dalis</b> 1. Irklavimas treniruokliu 2. Tempimo pratimai	10 min. 10 min.	
	<b>II.Pagrindinė dalis</b> 1. Irklavimas treniruokliu	40-60 min. T-20-22 Galingumas 2.00-2.05	
01.30	<b>III.Baigiamoji dalis</b> 1. Tempimo,stabilizacijos pratimai	20 min.	
	<b>I.Parengiamoji dalis</b> 1.Bėgimas 2.Lankstumo,tempimo pratimai	10-15 min. 10 min.	
	<b>II.Pagrindinė dalis</b> 1.Traukimas sėdint 2.Pritūpimai su štanga 3.Štangos traukimas gulint 4.Štangos spaudimas gulint 5.Štangos užsimetimas ant krūtinės 6.Kojų prinešimas prie skersinio 7.Erelio mostai	6x5 6x5 6x5 6x5 6x5 4x8-10 4x10 su 10kg Poilsis tarp kartojimų1-2 min.Poilsis	

	<b>III. Baigiamoji dalis</b> 1. Tempimo, stabilizacijos pratimai	tarp pratimų 2- 3 min.  20 min.	
--	--	--	--

**Irklavimo treneris**

**Vytautas Domarkas**