

TVIRTINU  
Birštono SC direktorius

Saulius Smailys

**BIRŠTONO SPORTO CENTRO IRKLAVIMO PRADINIO RENGIMO 2 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. Mankšta, tempimo pratimai  <b>II. Pagrindinė dalis</b> .1. Tolygus bėgimas  <b>III. Baigiamoji dalis</b> 1. Lankstumo pratimai	10-15 min.  30-40 min. ŠSD 140-160  10-15 min.	
<b>12.02</b>	<b>I. Parengiamoji dalis</b> 1. Bėgimas 2. Mankšta, tempimo pratimai  <b>II. Pagrindinė dalis</b> 1. Atsispaudimai 2. Pritūpimai rankos pirmyn 3. Atsisėdimai iš gulimos padėties 4. Atsiklaupti kakta pasiekti kilimėlį ir atsistoti  <b>III. Baigiamoji dalis</b> 1. Lankstumo, tempimo pratimai	10 min. 5-10 min.  3x8-10 k. 3x10 k. 3x10 k.  3x10 k. Poilsis tarp kartojimų 60-90 sek. Poilsis tarp pratimų 2-3 min.  10-15 min.	
<b>12.03</b>	<b>I. Parengiamoji dalis</b> 1. Bėgimas 2. Mankšta, tempimo pratimai	10 min. 5-10 min.	

	<b>II. Pagrindinė dalis</b> 1. Bėgimas stadione  <b>III. Baigiamoji dalis</b> 1. Lankstumo pratimai	3x800 m ŠSD 160-180 Poilsis 5-6 min  10-15 min..	
12.04	<b>I. Parengiamoji dalis</b> 1. Mankšta, tempimo pratimai  <b>II. Pagrindinė dalis</b> 1. Atsispaudimai 2. Pritūpimai rankos pirmyn 3. Atsisėdimai iš gulimos padėties 4. Atsiklausti kakta pasiekti kilimėlį ir atsistoti  <b>III. Baigiamoji dalis</b> 1. Lankstumo, tempimo pratimai	3x8-10 k. 3x10 k. 3x10 k.  3x10 k. Poilsis tarp kartojimų 60-90 sek. Poilsis tarp pratimų 2-3 min.  10-15 min.	
12.07	<b>I. Parengiamoji dalis</b> 1. Mankšta, tempimo pratimai  <b>II. Pagrindinė dalis</b> 1. Tolygus bėgimas  <b>III. Baigiamoji dalis</b> 1. Lankstumo pratimai	5-10 min.  2x20 min. Poilsis 5 min. lengvas ėjimas  10-15 min.	
12.08	<b>I. Parengiamoji dalis</b> 1. Mankšta, tempimo pratimai  <b>II. Pagrindinė dalis</b> 1. Tolygus bėgimas  <b>III. Baigiamoji dalis</b> 1. Lankstumo, tempimo pratimai	10-15 min.  30-40 min. ŠSD 140-160  10-15 min.	

12.09	<p><b>I. Parengiamoji dalis</b></p> <p>1. Bėgimas 2. Mankšta, lankstumo pratimai</p> <p><b>II. Pagrindinė dalis</b></p> <p>1. Atsispaudimai 2. Pritūpimai rankos pirmyn 3. Atsisėdimai iš gulimos padėties 4. Atsiklaupti kakta pasiekti kilimėlį ir atsistoti 5. Lenta</p> <p><b>III. Baigiamoji dalis</b></p> <p>1. Tempimo, stabilizaciniai pratimai</p>	<p>10 min. 10 min.</p> <p>3x8-10 k. 3x10 k. 3x10 k.</p> <p>3x10 k.</p> <p>2x40-50 sek. Poilsis tarp kartojimų 60-90 sek. Poilsis tarp pratimų 2-3 min.</p> <p>10-15 min.</p>	
12.10	<p><b>I. Parengiamoji dalis</b></p> <p>1. Bėgimas 2. Mankšta, tempimo pratimai</p> <p><b>II. Pagrindinė dalis</b></p> <p>1. Bėgimas stadione</p> <p>2. Lengvas bėgimas</p> <p><b>III. Baigiamoji dalis</b></p> <p>1. Lankstumo pratimai</p>	<p>10 min. 10 min.</p> <p>2x400 m 2 serijos 80-90% Nuo Max Poilsis tarp bėgimų 2-3 min. Poilsis tarp serijų 4-5 min. 10 min.</p> <p>10-15 min.</p>	
12.11	<p><b>I. Parengiamoji dalis</b></p> <p>1. Bėgimas 2. Lankstumo pratimai</p> <p><b>II. Pagrindinė dalis</b></p> <p>1. Atsispaudimai 2. Pritūpimai rankos pirmyn 3. Atsisėdimai iš gulimos padėties</p>	<p>10 min. 10 min.</p> <p>4x8-10 k. 4x10 k. 4x10 k.</p>	

	<p>4. Atsiklaupiti kakta pasiekti kilimėlį ir atsistoti</p> <p>5. Lenta</p> <p><b>III. Baigiamoji dalis</b></p> <p>1. Tempimo, lankstumo pratimai</p>	<p>4x10 k.</p> <p>2x40-50 sek.</p> <p>Poilsis tarp kartojimų 60-90 sek.</p> <p>Poilsis tarp pratimų 2-3 min.</p> <p>10-15 min.</p>	
<b>12.14</b>	<p><b>I. Parengiamoji dalis</b></p> <p>1. Mankšta, lankstumo pratimai</p> <p><b>II. Pagrindinė dalis</b></p> <p>1. Tolygus bėgimas</p> <p><b>III. Baigiamoji dalis</b></p> <p>1. Tempimo, lankstumo pratimai</p>	<p>10-15 min.</p> <p>30-40 min.</p> <p>ŠSD 140-160</p> <p>10-15 min.</p>	
<b>12.15</b>	<p><b>I. Parengiamoji dalis</b></p> <p>1. Mankšta, lankstumo pratimai</p> <p><b>II. Pagrindinė dalis</b></p> <p>1. Tolygus bėgimas</p>	<p>10-15 min.</p> <p>30-40 min.</p>	

		ŠSD 140-160	
	<b>III. Baigiamoji dalis</b> 1. Lankstumo,tempimo pratimai	10-15min.	
12.16	<b>I.Parengiamoji dalis.</b> 1. Bėgimas 2. Lankstumo pratimai  <b>II. Pagrindinė dalis</b> 1. Atsispaudimai 2. Pritūpimai rankos pirmyn 3. Atsisėdimai iš gulimos padėties 4. Atsiklaupti kakta pasiekti kilimėlį ir atsistoti 5. Lenta  <b>III. Baigiamoji dalis</b> 1. Tempimo,lankstumo pratimai	10 min. 10 min.  4x8-10 k. 4x10 k. 4x10 k.  4x10 k.  2x40-50 sek. Poilsis tarp kartojimų 60-90 sek. Poilsis tarp pratimų 2-3 min.  10-15 min.	
12.17	<b>I.Parengiamoji dalis</b> 1. Bėgimas 2. Lankstumo pratimai  <b>II. Pagrindinė dalis</b> 1. Bėgimas stadione  2. Lengvas bėgimas	10 min. 5 min.  4x30m 2 serijos Max greičiu Poilsis tarp bėgimų 1-2 min. Poilsis tarp serijų 4-5min. 10 min.	

	<b>III. Baigiamoji dalis</b> 1. Tempimo, lankstumo pratimai	10-15 min.	
12.18	<b>I. Parengiamoji dalis</b> 1. Bėgimas 2. Mankšta, lankstumo pratimai  <b>II. Pagrindinė dalis</b> 1. Atsispaudimai 2. Pritūpimai rankos pirmyn 3. Atsisėdimai iš gulimos padėties 4. Atsiklaupti kakta pasiekti kilimėlį ir atsistoti 5. Lenta  <b>III. Baigiamoji dalis</b> 1. Tempimo, lankstumo pratimai	10 min. 5 min.  4x8-10 k. 4x10 k. 4x10 k.  4x10 k.  2x40-50 sek. Poilsis tarp kartojimų 60-90 sek. Poilsis tarp pratimų 2-3 min.	
12.21	<b>I. Parengiamoji dalis</b> 1. Mankšta, lankstumo pratimai  <b>II. Pagrindinė dalis</b> 1. Tolygus bėgimas  <b>III. Baigiamoji dalis</b> 1. Tempimo, lankstumo pratimai	10-15 min.  30-40 min. ŠSD 140-160  10-15 min.	
12.22	<b>I. Parengiamoji dalis</b> 1. Bėgimas 2. Tempimo pratimai <b>II. Pagrindinė dalis</b> 1. Atsispaudimai 2. Pritūpimai 3. Atsisėdimai iš gulimos padėties 4. Atsiklaupti pasiekti kakta grindis atsistoti 5. Lenta	10 min. 10 min.  3x8-10 k. 3x10 k. 3x10 k.  3x10 k.  2x40-50 sek. Poilsis tarp kartojimų 60-90 sek. Poilsis tarp pratimų 2-3 min.	

	<b>III.Baigiamoji dalis</b> 1.Lankstumo,tempimo pratimai	10-15 min.	
<b>12.23</b>	<b>I.Parengiamoji dalis</b> 1.Tempimo pratimai  <b>II.Pagrindinė dalis</b> 1.Tolygus bėgimas  <b>III.Baigiamoji dalis</b> 1.Lankstumo,tempimo pratimai	10-15 min.  30-40 min. ŠSD 140-160  10-15 min.	
<b>12.28</b>	<b>I.Parengiamoji dalis</b> 1. Mankšta,lankstumo pratimai  <b>II. Pagrindinė dalis</b> 1. Tolygus bėgimas  <b>III. Baigiamoji dalis</b> 1. Tempimo.lankstumo pratimai	10-15 min.  30-40 min. ŠSD 140-160  10-15 min.	
<b>12.29</b>	<b>I.Parengiamoji dalis</b> 1.Bėgimas 2.Tempimo pratimai <b>II.Pagrindinė dalis</b> 1.Atsispaudimai 2.Pritūpimai 3.Atsisėdimai iš gulimos padėties 4.Atsiklaupiti pasiekti kakta grindis atsistoti 5.Lenta  <b>III.Baigiamoji dalis</b> 1.Lankstumo,tempimo pratimai	10 min. 10 min.  3x8-10 k. 3x10 k. 3x10 k.  3x10 k.  2x40-50 sek. Poilsis tarp kartočių 60-90 sek. Poilsis tarp pratimų 2-3 min.  10-15 min.	
<b>12.30</b>	<b>I.Parengiamoji dalis</b> 1. Mankšta,lankstumo pratimai  <b>II. Pagrindinė dalis</b> 1. Tolygus bėgimas  <b>III. Baigiamoji dalis</b>	10-15 min.  30-40 min. ŠSD 140-160	

12.31	<p>1. Tempimo.lankstumo pratimai</p> <p><b>I. Parengiamoji dalis</b>  1. Bėgimas  2. Lankstumo pratimai</p> <p><b>II. Pagrindinė dalis</b>  1. Atsispaudimai  2. Pritūpimai rankos pirmyn  3. Atsisėdimai iš gulimos padėties  4. Atsiklaupti kakta pasiekti kilimėlį ir atsistoti  5. Lenta</p> <p><b>III. Baigiamoji dalis</b>  1. Tempimo,lankstumo pratimai</p>	<p>10-15 min.</p> <p>10 min.  10 min.</p> <p>3x8-10 k.  3x10 k.  3x10 k.  3x10 k.</p> <p>2x40-50 sek.  Poilsis tarp kartojimų 60-90 sek.  Poilsis tarp pratimų 2-3 min.</p> <p>10-15 min.</p>	
01.04	<p><b>I.Parengiamoji dalis</b>  1.Tempimo pratimai</p> <p><b>II.Pagrindinė dalis</b>  1.Tolygus bėgimas</p> <p><b>III.Baigiamoji dalis</b>  1.Lankstumo,tempimo pratimai</p>	<p>10-15 min.</p> <p>10-15 min.</p> <p>2x15-20 min  Poilsis 5 min.  ėjimas</p> <p>10-15 min.</p>	
01.05	<p><b>I.Parengiamoji dalis</b>  1.Bėgimas  2.Tempimo pratimai</p> <p><b>II.Pagrindinė dalis</b>  <b>Treniruotė ratu</b>  1.Atsispaudimai  2.Pritūpimai  3.Atsisėdimai iš gulimos padėties  4.Atsilenkimai atgal gulint ant pilvo  5.Bėgimas vietoje aukštai keliant kelius  6.Atremtis tupint mesti kojas atgal</p>	<p>10 min.  10 min.</p> <p>3-4 ratai  10 k  10 k  10 k</p> <p>10 k</p> <p>10-15 sek.</p> <p>10 k  Poilsis tarp pratimų 10-15 sek.Poilsis tarp serijų 3-4 min.</p>	

01.06	<b>III.Baigiamoji dalis</b> 1.Lankstumo,tempimo pratimai	10-15 min.	
	<b>I.Parengiamoji dalis</b> 1.Tempimo pratimai	10-15 min.	
	<b>II.Pagrindinė dalis</b> 1.Tolygus bėgimas	30-40 min. ŠSD 140-160	
01.07	<b>III.Baigiamoji dalis</b> 1.Lankstumo,tempimo pratimai	10-15 min.	
	<b>I.Parengiamoji dalis</b> 1.Bėgimas 2.Tempimo pratimai	10 min. 10 min.	
	<b>II.Pagrindinė dalis</b> 1.Atsispaudimai 2.Pritūpimai 3.Atsisėdimai iš gulimos padėties 4.Atsiklaupiti pasiekti kakta grindis atsistoti 5.Lenta	3x8-10 k. 3x10 k. 3x10 k.  3x10 k.  2x40-50 sek. Poilsis tarp kartojimų 60-90 sek. Poilsis tarp pratimų 2-3 min.	
01.08	<b>III.Baigiamoji dalis</b> 1.Lankstumo,tempimo pratimai	10-15 min.	
	<b>I.Parengiamoji dalis</b> 1.Tempimo pratimai	10-15 min.	
	<b>II.Pagrindinė dalis</b> 1.Tolygus bėgimas	30-40 min. ŠSD 140-160	
01.11	<b>III.Baigiamoji dalis</b> 1.Lankstumo,tempimo pratimai	10-15 min.	
	<b>I.Parengiamoji dalis</b> 1.Tempimo pratimai	10-15 min.	
	<b>II.Pagrindinė dalis</b> 1.Tolygus bėgimas	30-40 min. ŠSD 140-160	
	<b>III.Baigiamoji dalis</b> 1.Lankstumo,tempimo pratimai	10-15 min.	

<p><b>01.12</b></p>	<p><b>I.Parengiamoji dalis</b>  1.Bėgimas  2.Tempimo pratimai  <b>II.Pagrindinė dalis</b>  <b>Treniruotė ratu</b>  1.Atsispaudimai  2.Pritūpimai  3.Atsisėdimai iš gulimos padėties  4.Atsilenkimai atgal gulint ant pilvo  5.Bėgimas vietoje aukštai keliant kelius  6.Atremtis tupint mesti kojas atgal</p> <p><b>III.Baigiamoji dalis</b>  1.Lankstumo,tempimo pratimai</p>	<p>10 min.  10 min.  3-4 ratai  10 k  10 k  10 k  10 k  10-15 sek.  10 k  Poilsis tarp pratimų 10-15 sek.Poilsis tarp serijų 3-4 min.  10-15 min.</p>	
<p><b>01.13</b></p>	<p><b>I.Parengiamoji dalis</b>  1. Bėgimas  2. Lankstumo pratimai</p> <p><b>II. Pagrindinė dalis</b>  1. Bėgimas stadione</p> <p>2. Lengvas bėgimas</p> <p><b>III.Baigiamoji dalis</b>  1. Tempimo,lankstumo pratimai</p>	<p>10 min.  5 min.  4x30m  2 serijos  Max greičiu  Poilsis tarp bėgimų 1-2 min.  Poilsis tarp serijų 4-5min.  10 min.  10-15 min.</p>	
<p><b>01.14</b></p>	<p><b>I.Parengiamoji dalis</b>  1.Bėgimas  2.Tempimo pratimai  <b>II.Pagrindinė dalis</b>  1.Atsispaudimai  2.Pritūpimai  3.Atsisėdimai iš gulimos padėties  4.Atsiklaupiti pasiekti kakta grindis atsistoti  5.Lenta</p>	<p>10 min.  10 min.  3x8-10 k.  3x10 k.  3x10 k.  3x10 k.  2x40-50 sek.</p>	

		Poilsis tarp kartojimų 60-90 sek. Poilsis tarp pratimų 2-3 min.	
	<b>III.Baigiamoji dalis</b> 1.Lankstumo,tempimo pratimai	10-15 min.	
<b>01.15</b>	<b>I.Parengiamoji dalis</b> 1.Tempimo pratimai	10-15 min.	
	<b>II.Pagrindinė dalis</b> 1.Tolygus bėgimas	2x15-20 min Poilsis 5 min. ėjimas	
	<b>III.Baigiamoji dalis</b> 1.Lankstumo,tempimo pratimai	10-15 min.	
<b>01.18</b>	<b>I.Parengiamoji dalis</b> 1.Tempimo pratimai	10-15 min.	
	<b>II.Pagrindinė dalis</b> 1.Tolygus bėgimas	30-40 min. ŠSD 140-160	
	<b>III.Baigiamoji dalis</b> 1.Lankstumo,tempimo pratimai	10-15 min.	
<b>01.19</b>	<b>I.Parengiamoji dalis</b> 1.Bėgimas 2.Tempimo pratimai	10 min. 10 min.	
	<b>II.Pagrindinė dalis</b> 1.Atsispaudimai 2.Pritūpimai 3.Atsisėdimai iš gulimos padėties 4.Atsiklaupiti pasiekti kakta grindis atsistoti 5.Lenta	3x8-10 k. 3x10 k. 3x10 k. 3x10 k.	
		2x40-50 sek. Poilsis tarp kartojimų 60-90 sek. Poilsis tarp pratimų 2-3 min.	
<b>01.20</b>	<b>III.Baigiamoji dalis</b> 1.Lankstumo,tempimo pratimai	10-15 min.	
	<b>I.Parengiamoji dalis</b> 1. Bėgimas	10 min.	

	<p>2. Lankstumo pratimai</p> <p><b>II. Pagrindinė dalis</b> 1. Bėgimas stadione</p> <p>2. Lengvas bėgimas</p> <p><b>III. Baigiamoji dalis</b> 1. Tempimo, lankstumo pratimai</p>	<p>5 min.</p> <p>4x30m 2 serijos Max greičiu Poilsis tarp bėgimų 1-2 min. Poilsis tarp serijų 4-5min. 10 min.</p>	
01.21	<p><b>I. Parengiamoji dalis</b> 1. Bėgimas 2. Tempimo pratimai</p> <p><b>II. Pagrindinė dalis</b> <b>Treniruotė ratu</b> 1. Atsispaudimai 2. Pritūpimai 3. Atsisėdimai iš gulimos padėties 4. Atsilenkimai atgal gulint ant pilvo 5. Bėgimas vietoje aukštai keliant kelius 6. Atremtis tupint mesti kojas atgal</p> <p><b>III. Baigiamoji dalis</b> 1. Lankstumo, tempimo pratimai</p>	<p>10-15 min.</p> <p>10 min. 10 min.</p> <p>3-4 ratai 10 k 10 k 10 k</p> <p>10 k</p> <p>10-15 sek.</p> <p>10 k Poilsis tarp pratimų 10-15 sek. Poilsis tarp serijų 3-4 min.</p>	
01.22	<p><b>I. Parengiamoji dalis</b> 1. Tempimo pratimai</p> <p><b>II. Pagrindinė dalis</b> 1. Tolygus bėgimas</p>	<p>10-15 min.</p> <p>10-15 min.</p> <p>2x15-20 min Poilsis 5 min. ėjimas</p>	
01.25	<p><b>III. Baigiamoji dalis</b> 1. Lankstumo, tempimo pratimai</p> <p><b>I. Parengiamoji dalis</b> 1. Tempimo pratimai</p> <p><b>II. Pagrindinė dalis</b> 1. Tolygus bėgimas</p>	<p>10-15 min.</p> <p>10-15 min.</p> <p>30-40 min. ŠSD 140-160</p>	

01.26	<b>III.Baigiamoji dalis</b> 1.Lankstumo,tempimo pratimai <b>I.Parengiamoji dalis</b> 1.Bėgimas 2.Tempimo pratimai <b>II.Pagrindinė dalis</b> 1.Atsispaudimai 2.Pritūpimai 3.Atsisėdimai iš gulimos padėties 4.Atsiklaupiti pasiekti kakta grindis atsistoti 5.Lenta	10-15 min.  10 min. 10 min.  3x8-10 k. 3x10 k. 3x10 k.  3x10 k.  2x40-50 sek. Poilsis tarp kartočių 60-90 sek. Poilsis tarp pratimų 2-3 min.	
01.27	<b>III.Baigiamoji dalis</b> 1.Lankstumo,tempimo pratimai <b>I.Parengiamoji dalis</b> 1. Bėgimas 2. Lankstumo pratimai  <b>II. Pagrindinė dalis</b> 1. Bėgimas stadione   2. Lengvas bėgimas	10-15 min.  10 min. 5 min.    4x30m 2 serijos Max greičiu Poilsis tarp bėgimų 1-2 min. Poilsis tarp serijų 4-5min. 10 min.	
01.28	<b>III.Baigiamoji dalis</b> 1. Tempimo,lankstumo pratimai <b>I.Parengiamoji dalis</b> 1.Bėgimas 2.Tempimo pratimai <b>II.Pagrindinė dalis</b> <b>Treniruotė ratu</b> 1.Atsispaudimai 2.Pritūpimai 3.Atsisėdimai iš gulimos padėties 4.Atsilenkimai atgal gulint ant pilvo 5.Bėgimas vietoje aukštai keliant kelius	10-15 min.  10 min. 10 min.  3-4 ratai 10 k 10 k 10 k  10 k  10-15 sek.  10 k	

<b>01.29</b>	6. Atremtis tupint mesti kojas atgal	Poilsis tarp pratimų 10-15 sek. Poilsis tarp serijų 3-4 min.	
	<b>III. Baigiamoji dalis</b> 1. Lankstumo, tempimo pratimai	10-15 min.	
	<b>I. Parengiamoji dalis</b> 1. Tempimo pratimai	10-15 min.	
	<b>II. Pagrindinė dalis</b> 1. Tolygus bėgimas	2x15-20 min Poilsis 5 min. ėjimas	
	<b>III. Baigiamoji dalis</b> 1. Lankstumo, tempimo pratimai.	10-15 min.	

Treneris

Vytautas Domarkas