



TVIRTINU

Birštono sporto centro direktorius

Saulius Smailys

2021-01-04

## **Krepšinio nuotolinių treniruočių planai 2003-2005m. grupei**

### **Pastabos**

- Kiekvienas sportininkas atlieka pratimus tiksliai kaip pateikiama parodomajoje medžiagoje, o aktyvumas, pagal savo savijautą ir pasiruošimą.
- Treniruotės metu svarbu stebėti savo pulsą (širdies susitraukimų dažnį (ŠSD)).
- Jį matuoti paprasta: apverskite ranką delnu į viršų, švelniai uždėkite du-tris pirštus riešo srityje nykščio pusėje, kad pajustumėte širdies tvinksnis, t.y. jūsų pulsą. ŠSD skaičiuokite arba vieną minutę arba 30 sekundžių ir padauginkite iš dviejų.
- Yra formulė padedanti apsiskaičiuoti jūsų maksimalų širdies susitraukimų dažnį, kurio neturėtumėte viršyti treniruotės metu.
- Jį apskaičiuojame taip:  $220 - (\text{jūsų amžius}) = (\text{maksimalus širdies susitraukimų dažnis})$  (Pvz.: jums yra 16 metų, tai jūsų maks. ŠSD yra:  $220-16=204$  k/min. Apsiskaičiavę savo maksimalų susitraukimų dažnį, nepamirškite sportuojant vis sekti savo ŠSD. Nustačius, jog jis viršija maksimalų, būtina padaryti pertraukėlę, pasiilsėti (ramiai pavaikščioti, giliai pakvėpuoti).
- Sportuojame tuo metu, kai namie yra suaugusiųjų ir esate sveiki.
- Treniruotės metu nuolat po nedaug geriamo vandens.
- Kilus klausimams ar neaiškumams - skambinti arba rašyti treneriui nurodytais kontaktais.

**Treniruotės data: 2021-01-04**

**Apšilimas:** treniruotės pradžia be krepšinio kamuolio, apšilimas kartu stiprinant visas kūno raumenų grupes.

Nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=BU2jLflvDfM>

**Pagrindinė dalis:** treniruotė su krepšinio kamuoliu, gerinama kamuolio valdymo ir varymosi technika.

Nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=FXPHZ2Lpvvw>

**Tempimo pratimai:** treniruotės pabaigoje atliekami tempimo pratimai, kurie greitina raumenų atsigavimą po fizinio krūvio ir gerina lankstumo savybes.

Nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=xWlukUulGwo>

**Treniruotės data: 2021-01-08**

**Apšilimas:** treniruotės pradžia be krepšinio kamuolio, apšilimas kartu stiprinant visas kūno raumenų grupes.

Nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=UqKr8J8S4g4>

**Pagrindinė dalis:** treniruotė su krepšinio kamuoliu, gerinama kamuolio valdymo ir varymosi technika.

Nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=l6EdJWwcm-c>

**Tempimo pratimai:** treniruotės pabaigoje atliekami tempimo pratimai, kurie greitina raumenų atsigavimą po fizinio krūvio ir gerina lankstumo savybes.

Nuoroda: [https://www.youtube.com/watch?v=if9-lGc\\_11o](https://www.youtube.com/watch?v=if9-lGc_11o)

**Treniruotės data: 2021-01-10**

**Apšilimas:** treniruotės pradžia be krepšinio kamuolio, apšilimas kartu stiprinant visas kūno raumenų grupes.

Nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=uUKAYkQZXko>

**Pagrindinė dalis:** treniruotė su krepšinio kamuoliu, gerinama kamuolio valdymo ir varymosi technika.

Nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=kw4D9iM8cDs>

**Tempimo pratimai:** treniruotės pabaigoje atliekami tempimo pratimai, kurie greitina raumenų atsigavimą po fizinio krūvio ir gerina lankstumo savybes:

Nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=LReUMvCQXol>

**Treniruotės data: 2021-01-11**

**Apšilimas:** treniruotės pradžia be krepšinio kamuolio, apšilimas kartu stiprinant visas kūno raumenų grupes.

Nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=BU2jLflvDfM>

**Pagrindinė dalis:** treniruotė su krepšinio kamuoliu, gerinama kamuolio valdymo ir varymosi technika.

Nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=FXPHZ2Lpvvw>

**Tempimo pratimai:** treniruotės pabaigoje atliekami tempimo pratimai, kurie greitina raumenų atsigavimą po fizinio krūvio ir gerina lankstumo savybes.

Nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=xWlukUulGwo>

**Treniruotės data: 2021-01-15**

**Apšilimas:** treniruotės pradžia be krepšinio kamuolio, apšilimas kartu stiprinant visas kūno raumenų grupes.

Nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=zKZK2lQaWV8>

**Pagrindinė dalis:** treniruotė su krepšinio kamuoliu, gerinama kamuolio valdymo ir varymosi technika.

Nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=FXPHZ2Lpvvw>

**Tempimo pratimai:** treniruotės pabaigoje atliekami tempimo pratimai, kurie greitina raumenų atsigavimą po fizinio krūvio ir gerina lankstumo savybes.

Nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=6sG5zHIF1is>

**Treniruotės data: 2021-01-17**

**Apšilimas:** treniruotės pradžia be krepšinio kamuolio, apšilimas kartu stiprinant visas kūno raumenų grupes.

Nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=BU2jLflvDfM>

**Pagrindinė dalis:** treniruotė su krepšinio kamuoliu, gerinama kamuolio valdymo ir varymosi technika.

Nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=1K0rlzOXOZY>

**Tempimo pratimai:** treniruotės pabaigoje atliekami tempimo pratimai, kurie greitina raumenų atsigavimą po fizinio krūvio ir gerina lankstumo savybes.

Nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=xWlukUulGwo>

**Treniruotės data: 2021-01-18**

**Apšilimas:** treniruotės pradžia be krepšinio kamuolio, apšilimas kartu stiprinant visas kūno raumenų grupes.

Nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=BU2jLflvDfM>

**Pagrindinė dalis:** treniruotė su krepšinio kamuoliu, gerinama kamuolio valdymo ir varymosi technika.

Nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=l6EdJWwcm-c>

**Tempimo pratimai:** treniruotės pabaigoje atliekami tempimo pratimai, kurie greitina raumenų atsigavimą po fizinio krūvio ir gerina lankstumo savybes.

Nuoroda: [https://www.youtube.com/watch?v=if9-IGc\\_11o](https://www.youtube.com/watch?v=if9-IGc_11o)

**Treniruotės data: 2021-01-21**

**Apšilimas:** treniruotės pradžia be krepšinio kamuolio, apšilimas kartu stiprinant visas kūno raumenų grupes.

Nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=BU2jLflvDfM>

**Pagrindinė dalis:** treniruotė su krepšinio kamuoliu, gerinama kamuolio valdymo ir varymosi technika.

Nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=FXPHZ2Lpvvw>

**Tempimo pratimai:** treniruotės pabaigoje atliekami tempimo pratimai, kurie greitina raumenų atsigavimą po fizinio krūvio ir gerina lankstumo savybes.

Nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=xWlukUulGwo>

**Treniruotės data: 2021-01-24**

**Apšilimas:** treniruotės pradžia be krepšinio kamuolio, apšilimas kartu stiprinant visas kūno raumenų grupes.

Nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=zKZK2lQaWV8>

**Pagrindinė dalis:** treniruotė su krepšinio kamuoliu, gerinama kamuolio valdymo ir varymosi technika.

Nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=FXPHZ2Lpvvw>

**Tempimo pratimai:** treniruotės pabaigoje atliekami tempimo pratimai, kurie greitina raumenų atsigavimą po fizinio krūvio ir gerina lankstumo savybes.

Nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=6sG5zHIF1is>

**Treniruotės data: 2021-01-25**

**Apšilimas:** treniruotės pradžia be krepšinio kamuolio, apšilimas kartu stiprinant visas kūno raumenų grupes.

Nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=BU2jLflvDfM>

**Pagrindinė dalis:** treniruotė su krepšinio kamuoliu, gerinama kamuolio valdymo ir varymosi technika.

Nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=l6EdJWwcm-c>

**Tempimo pratimai:** treniruotės pabaigoje atliekami tempimo pratimai, kurie greitina raumenų atsigavimą po fizinio krūvio ir gerina lankstumo savybes.

Nuoroda: [https://www.youtube.com/watch?v=if9-IGc\\_11o](https://www.youtube.com/watch?v=if9-IGc_11o)

**Treniruotės data: 2021-01-29**

**Apšilimas:** treniruotės pradžia be krepšinio kamuolio, apšilimas kartu stiprinant visas kūno raumenų grupes.

Nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=uUKAYkQZXko>

**Pagrindinė dalis:** treniruotė su krepšinio kamuoliu, gerinama kamuolio valdymo ir varymosi technika.

Nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=kw4D9iM8cDs>

**Tempimo pratimai:** treniruotės pabaigoje atliekami tempimo pratimai, kurie greitina raumenų atsigavimą po fizinio krūvio ir gerina lankstumo savybes:

Nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=LReUMvCQXoI>

**Treniruotės data: 2021-01-31**

**Apšilimas:** treniruotės pradžia be krepšinio kamuolio, apšilimas kartu stiprinant visas kūno raumenų grupes.

Nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=BU2jLflvDfM>

**Pagrindinė dalis:** treniruotė su krepšinio kamuoliu, gerinama kamuolio valdymo ir varymosi technika.

Nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=FXPHZ2Lpvvw>

**Tempimo pratimai:** treniruotės pabaigoje atliekami tempimo pratimai, kurie greitina raumenų atsigavimą po fizinio krūvio ir gerina lankstumo savybes.

Nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=xWlukUulGwo>

**Krepšinio treneris**

**Aurimas Liuiza**