



TVIRTINU

Birštono sporto centro direktorius

Saulius Smailys

2021-01-04

Krepšinio nuotolinių treniruočių planai 2011-2013m. grupei

Pastabos

- Kiekvienas sportininkas atlieka pratimus tiksliai kaip pateikiama parodomojoje 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 tvinksnius, 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 pavaikšioti, giliai pakvėpuoti).
- Sportuojame tuo metu, kai namie yra suaugusiųjų ir esate sveiki.
- Visi pratimai 2011-2013m. amžiaus grupės amžiuje daromi prižiūrint tėvams.
- 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: 2021-01-03

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

Nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=aHVR2FnTpdK>

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

Nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=AErEGolc5T8>

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=Mpuf9d7wfgY>

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=lc1Ag9m7XQo>

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=Mpuf9d7wfgY>

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=lc1Ag9m7XQo>

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=3wc3rensDJE>

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=5if4cjO5nxo>

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

Nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=AErEGolc5T8>

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=rsosNffapAM>

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=aHVR2FnTpdK>

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

Nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=AErEGolc5T8>

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=Mpuf9d7wfgY>

Treniruotės data: 2021-01-22

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

Nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=lc1Ag9m7XQo>

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=3wc3rensDJE>

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=aHVR2FnTpdK>

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

Nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=AErEGolc5T8>

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=Mpuf9d7wfgY>

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=lc1Ag9m7XQo>

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=Mpuf9d7wfgY>

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=5if4cjO5nxo>

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

Nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=AErEGolc5T8>

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=rsosNffapAM>

Krepšinio treneris

Aurimas Liuiza