TVIRTINU
Birštono SC direktorius

_____
Saulius Smailys

BIRŠTONO SPORTO CENTRO TRENERIO VIDO KAPAČINSKO KREPŠINIO BERNIUKŲ PRADINIO RENGIMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS

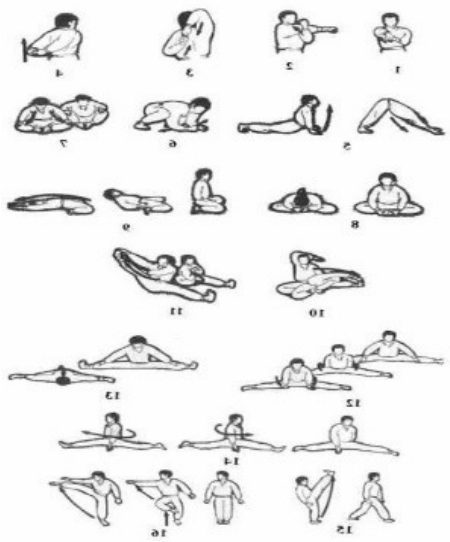
Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
2021-01-02	Parengiamoji dalis: parengiamieji pratimai, ėjimas, bėgimas vietoje.	15 min.	nuoroda: https://www.youtube.com/watch?v=Iy-Y08egecU
	Pagrindinė dalis: pratimai stiprinantys rankų raumenis	30 min. Pratimą atlikti: 2serijos po 8 kartus	
		Pratimą atlikti: 2 serijos po12 kartų.	
		Pratimą atlikti: 2 serijos po 20 kartų	
		Pratimą atlikti: 2serijos po10 kartų	
		Pratimą atlikti: 2 serijos po 12 kartų.	

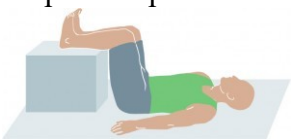
	Pratimai su kamuoliu	30 min.	Nuoroda: https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA
	Baigiamoji dalis: Spartusis žygiavimas	45min.	miške
2021-01-06	Parengiamoji dalis: mankšta	30 min.	nuoroda: https://www.youtube.com/watch?v=Iy-Y08egecU
	Pagrindinė dalis: Pratimai su kamuoliu	30 min.	nuoroda: https://www.youtube.com/watch?v=AErEGoIc5T8
	Pratimai pilvo presui	30 min. Pratimą atlikti: 2 serijos po 15 kartų.	
		Pratimą atlikti: 2 serijos po 10 kartų.	
		Pratimą atlikti: 2 serijos po 10 kartų.	
		Pratimą atlikti: 2 serijos po 10 kartų.	
	Baigiamojo dalis: Atsipalaidavimo pratimai	10 min.	Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma.

2021-01-08	Parengiamoji dalis: mankštos kompleksas Pagrindinė dalis: „Katė ir kupranugaris“	15 min. 20 min. Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.

		30 min.	kairią ranką ir tuo pačiu metu pakelkite dešinę koją; ranka ir koja turi būti tame pačiame lygyje, būkite tokioje pozicijoje 5 sekundes ir po to lėtai nuleiskite ranką ir koją, pakartokite veiksmą su kita ranka ir koja. nuoroda:https://www.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA&app=desktop
	Pratimai su kamuoliu . Spartusis žygis Baigiamojo dalis: Atsipalaidavimo pratimai	45 min.	pagerins ištvermę ir savijautą Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma.

2021-01-09	Parengiamoji dalis: Mankšta	30 min	nuoroda: https://www.youtube.com/watch?v=Iy-Y08egecU
	Pagrindinė dalis: Pagerink savo šuoliuką ir sustiprink kojas.	20 min. Pratimą atlikti: 3 serijos po 20 kartų.	nuoroda: https://www.youtube.com/watch?v=GrpkuIEGxq4&t=3s
	Pratimai rankoms ir liemeniui	30min.	
		Pratimą atlikti: 2 serijos po 20 kartų.	
		Pratimą atlikti: 2 serijos po10 kartų.	
		Pratimą atlikti: 2 serijos po10 kartų.	
		Pratimą atlikti: 2 serijos po10 kartų.	
		Pratimą atlikti: 2 serijos po12kartų.	

	Baigiamojo dalis: Tempimo pratimai	 20 min.	
2021-01-13	Parengiamoji dalis: mankšta Pagrindinė dalis: Pratimai liemeniui

2021-01-15	Parengiamoji dalis: mankšta Pagrindinė dalis: Kardio treniruotė Pratimai su kamuoliu Baigiamojo dalis:	15 min. 30min. 30min. 15min.	Rekomenduojame daryti kiekvieną rytą namuose, nuoroda: https://www.youtube.com/watch?v=DDwK3-kkFOM pratimų kompleksas, nuoroda: https://www.youtube.com/watch?v=X2IPerFOGyw nuoroda: https://www.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA&app=desktop Pagrindiniai atsipalaidavimo būdai, kvėpavimo pratimai  Atsigulkite ant nugaros, juosmenį, nugarą ir pečius prispauskite prie žemės. Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma. Kojas pakelkite ir laikykite prispaustas prie sienos. Nugarą ir pečius prispauskite prie žemės. Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma.
2021-01-16	Parengiamoji dalis: parengiamieji pratimai, ėjimas, bėgimas vietoje, mankšta. Pagrindinė dalis: pratimai stiprinantys rankų raumenis.	15 min. 30 min. Pratimą atlikti 2 serijos 8 kartus	Nuoroda: https://www.youtube.com/watch?v=ala8Apz3YeE

		Pratimą atlikti 2 serijos 12 kartų. Pratimą atlikti 2 serijos 10 kartų Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų. Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.	
	Pratimai su kamuoliu. Baigiamoji dalis: Spartusis žygiavimas.	30 min. 45 min.	https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA miške
2021-01-20	Parengiamoji dalis: pramankšta Pagrindinė dalis Pratimai lavinantys jėgą	15 min. 30 min. Pratimą atlikti 2 serijos 15 kartų.	Nuoroda: https://www.youtube.com/watch?v=t69IPkfC4vw

		Pratimą atlikti 3 serijos 12 kartų.	
		Pratimą atlikti 2 serijos 20 kartų.	
		Pratimą atlikti 2 serijos 10 kartų	
			https://m.youtube.com/watch?v=C2_UkCCKnEA
	Pratimai su kamuoliu	Pratimą atlikti 2 serijos 12 kartų.	
	Baigiamojo dalis: atsipalaidavimo pratimai	Pratimą atlikti 2 serijos 12 kartų. 30 min.	Atsigulkite ant nugaros, juosmenį, nugarą ir pečius prispauskite prie žemės. Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma.
		15 min.	 Kojas pakelkite ir laikykite prispaustas prie sienos. Nugarą ir pečius prispauskite prie žemės. Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma.

2021-01-22	Parengiamoji dalis: Pramankšta Pagrindinė dalis: Pratimai su kamuoliu Baigiamoji dalis: Atsipalaidavimo pratimai	 15min. 45min. 10min.	 Nuoroda: https://www.youtube.com/watch?v=t69IPkfC4vw nuoroda: https://www.youtube.com/watch?v=zjUYKTn5u_Q Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma.
2021-01-23	Parengiamoji dalis: Mankšta Pagrindinė dalis: Pratimai su kamuoliu Baigiamoji dalis: Tempimo pratimai	30min. 45min. 30min.	nuoroda: https://www.youtube.com/watch?v=Iy-Y08egecU nuoroda: https://www.youtube.com/watch?v=WBxigCcD1aE

2021-01-27	Parengiamoji dalis: Mankšta Pagrindinė dalis: Pratimai su kamuoliu Baigiamoji dalis: Tempimo pratimai	15min. 30min. 30min.	Nuoroda: https://www.youtube.com/watch?v=t69IPkfC4vw nuoroda: https://www.youtube.com/watch?v=zjUYKTn5u_Q
2021 -01-29	Parengiamoji dalis: Mankšta Pagrindinė dalis: Pratimai su kamuoliu Baigiamoji dalis: Tempimo pratimai	15min. 45min. 30min.	Nuoroda: https://www.youtube.com/watch?v=t69IPkfC4vw nuoroda: https://www.youtube.com/watch?v=WBxigCcD1aE

2021-01-30	Parengiamoji dalis: Mankšta Pagrindinė dalis: Stabilizacijos pratimai Ištvermės lavinimas; Spartusis žygis Baigiamoji dalis: Atsipalaidavimo pratimai	15min. 20min. 60min. 10min.	Nuoroda: https://www.youtube.com/watch?v=X2IPerFOGyw nuoroda: https://www.youtube.com/watch?v=9PHauMzFsEs miške Atsigulkite ant nugaros, juosmenį, nugarą ir pečius prispauskite prie žemės. Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma. Kojas pakelkite ir laikykite prispaustas prie sienos. Nugarą ir pečius prispauskite prie žemės. Atsipalaiduokite ir lėtai kvėpuokite diafragma.

Treneris Vidas Kapačinskas