SLIDINĖJIMAS

Trenerės Dalios Vaičiulienės darbo nuotoliniu būdu

Nuo 2020 m. gegužės 18 d.

I ir II metų pradinio rengimo slidinėjimo grupių darbas karantino metu
Su vaikais ir tėvais bus bendraujama elektroniniu paštu, sms, telefonu ir viber

Programa

Dabar slidinėjimo grupėje yra parengiamasis laikotarpis, kuris trunka iki 8 mėnesių. Jo pagrindiniai uždaviniai - gerinti bendrąjį ir specialųjį fizinį pasirengimą, formuoti specialiuosius įgūdžius, šalinti praėjusiame sezone pastebėtus trūkumus, ugdyti moralines ir valios ypatybes.
Pavasario įvadinis etapas trunka gegužės mėnesį, kurio uždaviniai:
1) laipsniškai didinti treniruočių krūvį;
2) tobulinti bendrąjį fizinį parengimą.
Priemonės:
1) tolygus bėgimas palaikomuoju ir ugdomuoju intensyvumu lyguma ir mažai raižyta vietove, žaidimai;
2) irklavimas, važiavimas dviračiu;
3) jėgos, lankstumo, pusiausvyros ir atsipalaidavimo pratimai.
Gegužės mėnesį treniruotės neintensyvios ir nedidelės apimties, vyrauja tolygus bėgimas. Pulso dažnis nuo 140 tv./min. iki 160 tv./min. Jėgos pratimai iš pradžių daromi mažu krūviu, palengava jį didinant. Daugiau dėmesio skiriama lankstumo ugdymui. Šiuo laikotarpiu emocingumą padidina žaidimai, tačiau jie turėtų būti žaidžiami neintensyviai. Karantino laikotarpiu žaidimai gali būti žaidžiami tik vienoje šeimoje! Vaikus karantino metu prašau daryti treniruotes, atsižvelgiant į tai, kokias turi priemones treniruotei atlikti lauke (dviratis, valtis), jei nėra galimybės atlikti treniruotės lauke, yra blogos oro sąlygos ar neleidžia tėvai, siūlau daryti bendrą pratimų kompleksą namuose pagal pateiktą trenerės video medžiagą. Būtina atsiklausti tėvų leidimo ar leis sportuoti lauke, ar sportuoti prižiūrint tėvams. Taip pat siūlau treniruotes daryti ir lauke ir namuose, kurioms nereikia pagalbinių priemonių.

I metų pradinio rengimo grupės rekomenduotinas treniruočių
planas karantino metu nuo 2020-05-18 – 05-22d.(atsižvelgiant
į oro sąlygas, galimybes, turimas priemones treniruotei atlikti,
tėvų leidimą treniruotis lauke)

Pirmadienis 14.45-16.15

Treniruotės tema: bendro fizinio rengimo tobulinimas.
Treniruotės tikslai ir uždaviniai: stengtis taisyklingai apšilti viso kūno raumenis, tobulinti bendrą ištvermę, palaikyti fizinę formą, ugdyti lankstumą, neskubant ir taisyklingai tempti-atpalaiduoti viso kūno raumenis.

1. Žiūrėdami trenerės pateiktą video medžiagą darote lankstumo pratimus ir apšylate visus kūno raumenis prieš treniruotę -15min. „Judėk!“: kalanetikos mankšta - DELFI TV
2. Einate-bėgate 3min. ėjimas +6 min. bėgimas mažai raižyta vietove (miške) pulso dažnis 140 tv./min.~6 km arba aktyviai judate pagal galimybes namuose pagal trenerės pateiktą video medžiagą – 60 min. #10 Treniruotė namuose su Rūta Beišyte - www.trenere.com
3. Žiūrėdami trenerės pateiktą video medžiagą darote tempimo-atsipalaidavimo pratimus po treniruotės -15min. Mankšta su Justina. Tempimo pratimai

Antradienis 14.45-16.15

Treniruotės tema: bendro fizinio rengimo tobulinimas.
Treniruotės tikslai ir uždaviniai: stengtis taisyklingai apšilti viso kūno raumenis, tobulinti bendrą ištvermę, palaikyti fizinę formą, ugdyti judesių koordinaciją, lankstumą, mokytis neskubant ir taisyklingai tempti-atpalaiduoti viso kūno raumenis.

1. Žiūrėdami trenerės pateiktą video medžiagą darote lankstumo pratimus ir apšylate visus kūno raumenis prieš treniruotę -15min. „Judėk!“: kalanetikos mankšta - DELFI TV
2. Važiuojate dviračiu, irkluojate (pagal galimybes) pulso dažnis 150 tv./min.~8 km arba aktyviai judate namuose pagal trenerės pateiktą video medžiagą – 60 min. #10 Treniruotė namuose su Rūta Beišyte - www.trenere.com
3. Žiūrėdami trenerės pateiktą video medžiagą darote tempimo-atsipalaidavimo pratimus po treniruotės -15min. Mankšta su Justina. Tempimo pratimai

Trečiadienis 13.50 - 15.20

Treniruotės tema: bendro fizinio rengimo tobulinimas.
Treniruotės tikslai ir uždaviniai: stengtis taisyklingai apšilti viso kūno raumenis, tobulinti bendrą ištvermę, palaikyti fizinę formą, ugdyti lankstumą, neskubant ir taisyklingai tempti-atpalaiduoti viso kūno raumenis.

1. Žiūrėdami trenerės pateiktą video medžiagą darote lankstumo pratimus ir apšylate visus kūno raumenis prieš treniruotę -15min. „Judėk!“: kalanetikos mankšta - DELFI TV
2. Einate-bėgate 3min. ėjimas +6 min. bėgimas mažai raižyta vietove (miške) pulso dažnis 140 tv./min.~6 km arba aktyviai judate pagal galimybes namuose pagal trenerės pateiktą video medžiagą – 60 min. (3) Watch - Tiesioginė transliacija
3. Žiūrėdami trenerės pateiktą video medžiagą darote tempimo-atsipalaidavimo pratimus po treniruotės -15min. Mankšta su Justina. Tempimo pratimai

Penktadienis 13.50 - 15.20

Treniruotės tema: jėgos, ištvermės, pusiausvyros pratimų kompleksas.
Treniruotės tikslai ir uždaviniai: stengtis taisyklingai apšilti viso kūno raumenis, tobulinti bendrą ištvermę, palaikyti fizinę formą, parengti raumenis sunkioms kito etapo treniruotėms, mokytis neskubant ir taisyklingai tempti-atpalaiduoti viso kūno raumenis.

1. Žiūrėdami trenerės pateiktą video medžiagą darote lankstumo pratimus ir apšylate visus kūno raumenis prieš treniruotę -15min. „Judėk!“: kalanetikos mankšta - DELFI TV

2. Taisyklingai kvėpuodami darote jėgos-ištvermės pratimų kompleksą (pulsas-160 tv./min.) pagal trenerės pateiktą video medžiagą – 60 min. Treniruotė namuose su Rūta | Treniruotė kojom, sėdmenim ir pilvo presui #S02E05 | 4K UHD - YouTube
3. Žiūrėdami trenerės pateiktą video medžiagą darote tempimo-atsipalaidavimo pratimus po treniruotės -15min. Mankšta su Justina. Tempimo pratimai

II metų pradinio rengimo grupės rekomenduotinas treniruočių planas karantino metu nuo 2020-05-18 - 05-22d.(atsižvelgiant į oro sąlygas, galimybes, turimas priemones treniruotei atlikti, tėvų leidimą treniruotis lauke)

Pirmadienis 16.20-17.50

Treniruotės tema: bendro fizinio rengimo tobulinimas.
Treniruotės tikslai ir uždaviniai: stengtis taisyklingai apšilti viso kūno raumenis, tobulinti bendrą ištvermę, palaikyti fizinę formą, ugdyti judesių koordinaciją, lankstumą, mokytis neskubant ir taisyklingai tempti-atpalaiduoti viso kūno raumenis.

1. Žiūrėdami trenerės pateiktą video medžiagą darote lankstumo pratimus ir apšylate visus kūno raumenis prieš treniruotę -15min. „Judėk!“: kalanetikos mankšta - DELFI TV
2. Važiuojate dviračiu, irkluojate (pagal galimybes) pulso dažnis 150 tv./min.~15km arba aktyviai judate namuose pagal trenerės pateiktą video medžiagą – 60 min. (3) Watch - Tiesioginė transliacija
3. Žiūrėdami trenerės pateiktą video medžiagą darote tempimo-atsipalaidavimo pratimus po treniruotės -15min. Mankšta su Justina. Tempimo pratimai

Antradienis 16.20-17.50

Treniruotės tema: bendro fizinio rengimo tobulinimas.
Treniruotės tikslai ir uždaviniai: stengtis taisyklingai apšilti viso kūno raumenis, tobulinti bendrą ištvermę, palaikyti fizinę formą, ugdyti lankstumą, neskubant ir taisyklingai tempti-atpalaiduoti viso kūno raumenis.

1. Žiūrėdami trenerės pateiktą video medžiagą darote lankstumo pratimus ir apšylate visus kūno raumenis prieš treniruotę -15min. „Judėk!“: kalanetikos mankšta - DELFI TV
2. Einate-bėgate 3min. ėjimas +6 min. bėgimas mažai raižyta vietove (miške) pulso dažnis 140 tv./min.~10km arba aktyviai judate pagal galimybes namuose pagal trenerės pateiktą video medžiagą – 60 min. (3) Watch - Tiesioginė transliacija
3. Žiūrėdami trenerės pateiktą video medžiagą darote tempimo-atsipalaidavimo pratimus po treniruotės -15min. (3) Watch - Discover

Trečiadienis 15.40 - 17.10

Treniruotės tema: bendro fizinio rengimo tobulinimas.
Treniruotės tikslai ir uždaviniai: stengtis taisyklingai apšilti viso kūno raumenis, tobulinti bendrą ištvermę, palaikyti fizinę formą, ugdyti judesių koordinaciją, lankstumą, mokytis neskubant ir taisyklingai tempti-atpalaiduoti viso kūno raumenis.

1. Žiūrėdami trenerės pateiktą video medžiagą darote lankstumo pratimus ir apšylate visus kūno raumenis prieš treniruotę -15 min. „Judėk!“: kalanetikos mankšta - DELFI TV
2. Važiuojate dviračiu, irkluojate (pagal galimybes) pulso dažnis 150 tv./min.~15km arba aktyviai judate namuose pagal trenerės pateiktą video medžiagą – 60 min. (3) Watch - Tiesioginė transliacija
3. Žiūrėdami trenerės pateiktą video medžiagą darote tempimo-atsipalaidavimo pratimus po treniruotės -15min.(3) Watch - Discover

Ketvirtadienis 15.40 - 17.10

Treniruotės tema: jėgos, ištvermės, pusiausvyros pratimų kompleksas.
Treniruotės tikslai ir uždaviniai: stengtis taisyklingai apšilti viso kūno raumenis, tobulinti bendrą ištvermę, palaikyti fizinę formą, parengti raumenis sunkioms kito etapo treniruotėms, mokytis neskubant ir taisyklingai tempti-atpalaiduoti viso kūno raumenis.

1. Žiūrėdami trenerės pateiktą video medžiagą darote lankstumo pratimus ir apšylate visus kūno raumenis prieš treniruotę -15min. „Judėk!“: kalanetikos mankšta - DELFI TV
2. Taisyklingai kvėpuodami darote jėgos-ištvermės pratimų kompleksą (pulsas-160 tv./min.) pagal trenerės pateiktą video medžiagą – 60 min. Treniruotė namuose su Rūta | Treniruotė kojom, sėdmenim ir pilvo presui #S02E05 | 4K UHD - YouTube
3. Žiūrėdami trenerės pateiktą video medžiagą darote tempimo-atsipalaidavimo pratimus po treniruotės -15min. (3) Watch - Discover

Penktadienis 15.40 - 17.10

Treniruotės tema: bendro fizinio rengimo tobulinimas.
Treniruotės tikslai ir uždaviniai: stengtis taisyklingai apšilti viso kūno raumenis, tobulinti bendrą ištvermę, palaikyti fizinę formą, ugdyti judesių koordinaciją, lankstumą, mokytis neskubant ir taisyklingai tempti-atpalaiduoti viso kūno raumenis.

1. Žiūrėdami trenerės pateiktą video medžiagą darote lankstumo pratimus ir apšylate visus kūno raumenis prieš treniruotę -15 min. „Judėk!“: kalanetikos mankšta - DELFI TV
2. Važiuojate dviračiu, irkluojate (pagal galimybes) pulso dažnis 150 tv./min.~15km arba aktyviai judate namuose pagal trenerės pateiktą video medžiagą – 60 min. (3) Watch - Tiesioginė transliacija
3. Žiūrėdami trenerės pateiktą video medžiagą darote tempimo-atsipalaidavimo pratimus po treniruotės -15min. (3) Watch - Discover

P.S. Jei netinka treniruočių laikas, tai galite daryti jums tinkamu laiku. Trenerė kilus neaiškumams konsultuoja telefonu 861558922, elektroniniu paštu: dv6507@gmail.com.Treniruotė gali būti keičiama kita, jei yra netinkamos oro sąlygos, nėra galimybės atlikti lauke, neturite tinkamų priemonių treniruotei atlikti, neleidus vaikų į lauką. Viskas derinama su vaikais ir jų tėveliais.