Plaukimo treniruočių planas

Trenerė Dovilė Mikoliūnaitė

2021 – 05 – 17 - 2021– 05 – 21

Pradinio rengimo pirmų mokymo metų grupė

|  |  |
| --- | --- |
| Data | Veiklos planas |
| 05 - 17 | Bendro fizinio rengimo pratimai plaukimo judesių atkartojimas, tempimo pratimai. Nuotoliniu būdu Zoom programa. |
| 05 - 18 | Bendro fizinio rengimo pratimai kojoms, pečiams ir pilvo presui su savo svoriu, tempimo pratimai. Nuotoliniu būdu Zoom programa. |
| 05 - 19 | Bendro fizinio rengimo pratimai rankoms, nugarai ir pilvo presui su savo svoriu, tempimo pratimai. Nuotoliniu būdu Zoom programa. |

Pradinio rengimo antrų mokymo metų grupė

|  |  |
| --- | --- |
| Data | Veiklos planas |
| 05 - 17 | Bendro fizinio rengimo pratimai kojoms ir pilvo presui su savo svoriu, tempimo pratimai. Nuotoliniu būdu Zoom programa |
| 05 - 20 | Bendro fizinio rengimo pratimai kojoms, pečiams ir pilvo presui su savo svoriu, tempimo pratimai. Nuotoliniu būdu Zoom programa. |
| 05 – 21 | Bendro fizinio rengimo pratimai rankoms, nugarai ir pilvo presui su savo svoriu, tempimo pratimai. Nuotoliniu būdu Zoom programa. |

G

Meistriškumo ugdymo trečių mokymo metų grupė

|  |  |
| --- | --- |
| Data | Veiklos planas |
| 05- 17 | Bendro fizinio rengimo pratimai kojoms ir pilvo presui su savo svoriu, tempimo pratimai. Nuotoliniu būdu Zoom programa. Keli vaikai dalyvaus kontaktinėje plaukimo treniruotėje Utenoje. Bus tobulinama plaukimo technika ir ištvermė. |
| 05 - 18 | Bendro fizinio rengimo pratimai rankoms, nugarai ir pilvo presui su savo svoriu, tempimo pratimai. Nuotoliniu būdu Zoom programa. Keli vaikai dalyvaus kontaktinėje treniruotė Utenoje. Prasiplaukimas, ilgesni nuotoliai. Peteliške technikos nagrinėjimas. |
| 05 - 19 | Bendro fizinio rengimo pratimai kojoms, pečiams ir pilvo presui su savo svoriu, tempimo pratimai. Nuotoliniu būdu Zoom programa. Keli stipresni vaikais vyks į plaukimo treniruotę Utenoje. Užduotys bus skirtos ištvermei stiprinti. Nugara technikos nagrinėjimas. |
| 05 - 20 | Bendro fizinio rengimo pratimai kūnui su savo svoriu ištvermei, tempimo pratimai. Nuotoliniu būdu Zoom programa. Keli vaikai vyks i plaukimo treniruotę baseine, užduotys bus skirtos lavinti greitį. Krūtine technikos nagrinėjimas. |
| 05 - 21 | Bendro fizinio rengimo pratimai kūnui su savo svoriu ištvermei, vikrumui, tempimo pratimai. Nuotoliniu būdu Zoom programa. Keli vaikai vyks į plaukimo treniruotę baseine, užduotys bus skirtos lavinti greitį. Krauliu technikos nagrinėjimas ir tobulinimas. |