Slidinėjimo grupių ugdymo planas

dirbant kontaktiniu – nuotoliniu būdu karantino metu

2021-05-31 – 2021-06-04

Trenerė D.Vaičiulienė

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Data, savaitės diena, laikas, treniruotės vykdymo vieta | Grupė | Kontaktinis, nuotolinis treniruotės būdas | Treniruotės tema ir  keliami uždaviniai | Treniruotės  trukmė  (val.) |
| 2021 05 31  Pirmadienis  14:40-16:10  (dviračių takas  Ignalina -Vidiškės)  14:40-16:10 | II m.pr.r.  ,,A‘‘  grupė | kontaktinė treniruotė | Treniruotės tema: Bendras fizinis pasirengimas.  Keliami uždaviniai: Savarankiškai atlikti pramankštą, tempimo pratimus, važiuoti dviračiu, riedučiais, įveikti distanciją. | 1 val.  30 min. |
| II m.pr.r.  ,,B‘‘  grupė | nuotolinė treniruotė | Treniruotės tema: Bendras fizinis pasirengimas.  Keliami uždaviniai: Savarankiškai atlikti pramankštą, tempimo pratimus, tolygiai eiti-bėgti, įveikti distanciją. |
| 2021 06 01  Antradienis  14:45-16:15  (Vidiškės, stadionas)  14:45-16:15  12:55-14:25  (Vidiškės, stadionas)  12:55-14:25 | II m.pr.r.  ,,A‘‘  grupė | kontaktinė treniruotė | Treniruotės tema: Bendras fizinis pasirengimas.  Keliami uždaviniai: Savarankiškai atlikti pramankštą, tempimo pratimus, tolygiai eiti-bėgti, įveikti distanciją, daryti testus. | 1 val.  30 min.  1 val.  30 min. |
| II m.pr.r.  ,,B‘‘  grupė | nuotolinė treniruotė | Treniruotės tema: Bendras fizinis pasirengimas.  Keliami uždaviniai: Savarankiškai atlikti pramankštą, tempimo pratimus, važiuoti riedučiais arba dviračiu, įveikti distanciją. |
| I m.pr.r.  ,,A‘‘  grupė | kontaktinė treniruotė | Treniruotės tema: Bendras fizinis pasirengimas.  Keliami uždaviniai: Savarankiškai atlikti pramankštą, tempimo pratimus, tolygiai eiti-bėgti, įveikti distanciją, daryti testus. |
| I m.pr.r.  ,,B‘‘  grupė | nuotolinė treniruotė | Treniruotės tema: Bendras fizinis pasirengimas.  Keliami uždaviniai: Savarankiškai atlikti pramankštą, tempimo pratimus, važiuoti riedučiais arba dviračiu, įveikti distanciją. |
| 2021 06 02  Trečiadienis  14:45-16:15  (LŽSC)  14:45-16:15  12:55-14:25  (LŽSC)  12:55-14:25 | II m.pr.r.  ,,A‘‘ grupė | kontaktinė treniruotė | Treniruotės tema: Bendras fizinis pasirengimas.  Keliami uždaviniai: Savarankiškai atlikti pramankštą, tempimo pratimus, važiuoti riedslidėmis, tobulinti techniką. | 1 val.  30 min.  1 val.  30 min. |
| II m.pr.r.  ,,B‘‘ grupė | nuotolinė treniruotė | Treniruotės tema: Bendras fizinis pasirengimas.  Keliami uždaviniai: Savarankiškai atlikti pramankštą, tempimo pratimus, tolygiai eiti-bėgti, įveikti distanciją. |
| I m.pr.r.  ,,A‘‘  grupė | kontaktinė treniruotė | Treniruotės tema: Bendras fizinis pasirengimas.  Keliami uždaviniai: Savarankiškai atlikti pramankštą, tempimo pratimus, važiuoti riedslidėmis, tobulinti techniką. |
| I m.pr.r.  ,,B‘‘  grupė | nuotolinė treniruotė | Treniruotės tema: Bendras fizinis pasirengimas.  Keliami uždaviniai: Savarankiškai atlikti pramankštą, tempimo pratimus, tolygiai eiti-bėgti, įveikti distanciją. |
| 2021 06 03  Ketvirtadienis  14:45-16:15  (Vidiškės, stadionas)  14:45-16:15  12:55-14:25  (Vidiškės, stadionas)  12:55-14:25 | II m.pr.r.  ,,A‘‘ grupė | kontaktinė treniruotė | Treniruotės tema: Bendras fizinis pasirengimas.  Keliami uždaviniai: Savarankiškai atlikti pramankštą, tempimo pratimus, eiti – bėgti , imituoti į kalną , įveikti distanciją, žaisti futbolą. | 1 val.  30 min.  1 val.  30 min. |
| II m.pr.r.  ,,B‘‘  grupė | nuotolinė treniruotė | Treniruotės tema: Bendras fizinis pasirengimas.  Keliami uždaviniai: Savarankiškai atlikti pramankštą, tempimo pratimus, važiuoti riedučiais arba dviračiu, įveikti distanciją. |
| I m.pr.r.  ,,A‘‘  grupė | kontaktinė treniruotė | Treniruotės tema: Bendras fizinis pasirengimas.  Keliami uždaviniai: Savarankiškai atlikti pramankštą, tempimo pratimus, eiti – bėgti , imituoti į kalną , įveikti distanciją, daryti testus. |
| I m.pr.r.  ,,B‘‘  grupė | nuotolinė treniruotė | Treniruotės tema: Bendras fizinis pasirengimas.  Keliami uždaviniai: Savarankiškai atlikti pramankštą, tempimo pratimus, važiuoti riedučiais arba dviračiu, įveikti distanciją. |
| 2021 06 04  Penktadienis  14:40-16:10  (LŽSC)  14:40-16:10  12:50-14:20  (LŽSC)  12:50-14:20 | II m.pr.r.  ,,A‘‘  grupė | kontaktinė treniruotė | Treniruotės tema: Bendras fizinis pasirengimas.  Keliami uždaviniai: Savarankiškai atlikti pramankštą, tempimo pratimus, važiuoti riedslidėmis, tobulinti techniką. | 1 val.  30 min.  1 val.  30 min. |
| II m.pr.r.  ,,B‘‘  grupė | nuotolinė treniruotė | Treniruotės tema: Bendras fizinis rengimas.  Keliami uždaviniai: Savarankiškai atlikti pramankštą, tempimo pratimus, daryti pratimų kompleksą pagal trenerės pateiktą video medžiagą, kuri stiprintų pilvo presą. |
| I m.pr.r.  ,,A‘‘  grupė | kontaktinė treniruotė | Treniruotės tema: Bendras fizinis pasirengimas.  Keliami uždaviniai: Savarankiškai atlikti pramankštą, tempimo pratimus, važiuoti riedslidėmis, tobulinti techniką. |
| I m.pr.r.  ,,B‘‘  grupė | nuotolinė treniruotė | Treniruotės tema: Bendras fizinis rengimas.  Keliami uždaviniai: Savarankiškai atlikti pramankštą, tempimo pratimus, daryti pratimų kompleksą pagal trenerės pateiktą video medžiagą, kuri stiprintų pilvo presą. |