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 irkeliami uždaviniai | Treniruotėstrukmė(val.) |
| 2021 05 31Pirmadienis14:40-16:10(dviračių takasIgnalina -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 01Antradienis14:45-16:15(Vidiškės, stadionas)14:45-16:1512:55-14:25(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 02Trečiadienis14:45-16:15(LŽSC)14:45-16:1512:55-14:25(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 03Ketvirtadienis14:45-16:15(Vidiškės, stadionas)14:45-16:1512:55-14:25(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 04Penktadienis14:40-16:10(LŽSC)14:40-16:1012:50-14:20(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. |