Virtualias treniruotes tęsiame  per  **Tamo** platformą, **tidepower55@gmail.com****,online Teams platformą.**

**1.Atlikite pratimus su muzika:**

1.      <https://www.youtube.com/watch?v=7GiegQW556Y>

2.      <https://www.youtube.com/watch?v=aUYRVSNz_VY>

3.      <https://www.youtube.com/watch?v=rk_PPAYX21w>

4.      <https://www.youtube.com/watch?v=PhVIFo6aAU8>

5.      <https://www.youtube.com/watch?v=zCPaKDSGIDk>

6.        Nusifilmuojate ir man atsiunčiate į :  tidepower55@gmail.com**.**

**2. Jeigu yra galimybių važiuojate dviračiu 5-10 km.,** ir fiksuojate kilometražą programėlėje.

**3.** **Sąnarių paslankumą gerinantys pratimai**(7-8 min.) Sukant galvą puslankiu, smakru siekiame dešinį petį, po to kairį – 5 k. Rankų pagalba tempiame sprando raumenis keturiomis kryptimis po 4 s. x 2 k. ir t.t. Imitacija barjerinio žingsnio – keliam koją per įsivaizduojamą barjerą pirmyn ir atgal – 5 k.kaire ir dešine koja. Pritūpimai iki 90 kampo – 10 k. . Stovėdami ant vienos kojos, kitą koją sulenkiame, apglėbiame rankomis per kelio sąn. ir atliekame tempimą į viršų 5 s., tuomet, tokioje padėtyje laikant pakeltą koja, ja atliekame čiurnos sukimą ratu – 5 ratai į vieną pusę, 5 į kitą.

**4. Pilvo preso stiprinimo pratimai:** 1. gulint ant nugaros kilnojame tiesias kojas aukštyn - žemyn (ne aukščiau 30 cm nuo žemės) 2. gulint ant nugaros pakeliame kojas 90 laipsnių kampu , pėdos taip pat sulenktos 90 kampu, rankomis siekiame pėdas. 3. Gulint ant nugaros, viena koja ištiesta, kita pakelta, sulenkta 90 laipsnių kampu per kelį, darome atsilenkimus santykiu- viena sek. pasikeliame, per dvi grįžtame į pradinę padėtį. Viską atliekame įtempus pilvo preso raumenis bei nugarą tvirtai laikant ir neatkeliant nuo žemės.

**5.** **Nugaros stiprinimo pratimai:**1. Gulint ant pilvo, keliame pečių juostą į viršų (rankos sulenktos, delnai po smakru) 2. Gulint ant pilvo, viena ranka ant sprando, kita sulenkta po smakru, keldami ranką , uždėtą ant sprando, tuo pačiu keliame ištiestą priešingą koją. 3. „Meilutytės“ pratimas (imituojame varlytės plaukimą rankomis, o ištiestas kojas kilnojame pakaitomis aukštyn-žemyn) • Šoninių juosmens raumenų stiprinimo pratimai: 1. „Lenta“ šonu 2. „Lenta“ šonu , keliant klubus aukštyn – žemyn. 3. „Lenta“ šonu, keliant ištiestą koją aukštyn-žemyn. !!! Silpnų grandžių stiprinimo pratimus atliekame rato principu – pirmiausia atliekame visus 1 nr., po to 2, po to 3. •

**6.Kojų raumenų stiprinimo pratimai:** 1. Klūpima ant vieno kelio, kita koja sulenkta per kelį 90 laipsnių kampu. Stojamės iki ištiestų kojų, pėdų padėtis nesikeičia – tvirtai, stabiliai prispaustos ant žemės. 2. Gulint ant nugaros, kojos sulenktos per klubus ir kelius, pėdos sulenktos 90 laipsnių kampu, kulnais remiamės į žemę (ne visa pėda). Keliame dubenį į viršų 1 sek., nuleidžiame per 2 sek. – 30 k. 3. Gulint ant šono, visas kūnas vienoje tiesėje, viršutinę koją sulenkiame per kelį 90 laipsnių, aptinę koją ištiestą kilnojame aukštyn/žemyn, pėda sulenkta į save 4. Gulint ant šono, visas kūnas vienoje tiesėje, viršutinę koją keliame tiesią aukštyn/žemyn , pėda sulenkta į save, apatinė koja ištiesta, tvirtai prigludusi prie žemės 5. Šuoliai iš 90 laips.kampo su pauzėmis (po šuolio grįžti į stabilią padėtį, kad pilna pėda būtų ant žemės) !!! Kojų stiprinimo pratimus atliekame visus iš eilės. Ir taip 3 serijas .

**7. 45 min. aktyvus pasivaikščiojimas lauke,pramankšta, atliekate tinklinio pratimus su kamuoliu (20 min.).**