

Tinklinio būrelio veiklos planas balandžio mėnesio:

Virtualias

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

1. Atlikite pratimus su muzika:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=MzVdO8DJyao>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=sWjTnBmCHTY>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=n538bSON2kA>
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., fiksuojate kilometražą programėlėje.

3. Sąnarių paslankumą gerinantys pratimai (7-8 min.) Sukant galvą puslankiu, smakru siekiame dešinę 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 sulenkiamo, apglėbiame rankomis per kelio sąn. ir atliekame tempimą į viršų 5 s., tuomet, tokioje padėtyje laikant pakeltą koją, ja atliekame čiurnos sukimą ratu – 5 ratai į vieną pusę, 5 į kitą.