

Tinklinio būrelio veiklos planas gegužės mėnesio :

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

Atlikite pratimus su muzika:

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, sulenкта 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.

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 sulenкта 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. •

Kojų raumenų stiprinimo pratimai: 1. Klūpima ant vieno kelio, kita koja sulenкта 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 sulenkiamo per kelį 90 laipsnių, aptinę koją ištiestą kilnojame aukštyn/žemyn, pėda sulenкта į save 4. Gulint ant šono, visas kūnas vienoje tiesėje, viršutinę koją keliame tiesią aukštyn/žemyn , pėda sulenкта 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 .

45 min. aktyvus pasivaikščiavimas lauke, sportinis ėjimas, pramankšta, atliekate tinklinio pratimus su kamuoliu (25 min.).