BOKSAS

nuo 2020 m. kovo 30 d.

Trenerio Ramūno Kulbio darbo nuotoliniu būdu grafikas:

Savaitės diena	Laikas	Atliekami darbai
PIRMADIENIS	8.15 - 10.00	Bendravimas su administracija el.paštu/web call, einamųjų klausimų sprendimas, savišvieta
	15.00 -16.30	Bendravimas su ugdytinių 2 PR A grupe, bendro fizinio treniruotė pagal trenerio nurodymus.
	16.30 -18.00	Bendravimas su ugdytinių 3 MU A grupe, bendro fizinio treniruotė pagal trenerio nurodymus.
	18.00 - 20.15	Bendravimas su ugdytinių 5 MU grupe, bendro fizinio treniruotė pagal trenerio nurodymus.
ANTRADIENIS	8.15 - 10.00	Bendravimas su administracija el.paštu/web call, einamųjų klausimų sprendimas, savišvieta
	15.00 -16.30	Bendravimas su ugdytinių 2 PR A grupe, 2-3 km krosas
	16.30 -18.00	Bendravimas su ugdytinių 3 MU A grupe, 3-4 km krosas,
	18.00 - 20.15	Bendravimas su ugdytinių 5 MU grupe, 4-5 km krosas
TREČIADIENIS	8.45 - 10.00	Bendravimas su administracija el.paštu/web call, einamųjų klausimų sprendimas, savišvieta
	16.30 -18.00	Bendravimas su ugdytinių 3 MU A grupe, bokso kovų peržiūrėjimas video, ar facebook
	18.00 - 20.15	Bendravimas su ugdytinių 5 MU grupe, bokso kovų peržiūrėjimas video, ar facebook
KETVIRTADIENIS	8.15 - 10.00	Bendravimas su administracija el.paštu/web call, einamųjų klausimų sprendimas, savišvieta
	15.00 -16.30	Bendravimas su ugdytinių 2 PR A grupe, bendras fizinis pasiruošimas,pagal užduotis
	16.30 -18.00	Bendravimas su ugdytinių 3 MU A grupe, bendras fizinis pasiruošimas,pagal užduotis
	18.00 - 20.15	Bendravimas su ugdytinių 5 MU grupe, bendras fizinis pasiruošimas,pagal užduotis
PENKTADIENIS	8.15 - 10.00	Bendravimas su administracija el.paštu/web call, einamųjų klausimų sprendimas, savišvieta
	15.00 -16.30	Bendravimas su ugdytinių 2 PR A grupe, krosas 2-3 km, darbas su šokdyne ir svoreliais
	16.30 -18.00	Bendravimas su ugdytinių 3 MU A grupe, krosas 3-4 km, darbas su šokdyne ir svoreliais
	18.00 - 20.15	Bendravimas su ugdytinių 5 MU grupe, krosas 4-5 km, darbas su šokdyne ir svoreliais
ŠEŠTADIENIS	9.00 - 9.45	Savišvieta, mokomosios medžiagos studijavimas
	10.00 - 12.15	Bendravimas su ugdytinių 3 MU A grupe. Ind. treniruotės

Trenerio Aleksandro Mugenio darbo nuotoliniu būdu grafikas :

Savaitės diena	Laikas	Atliekami darbai
PIRMADIENIS	9.00 - 9.30	Savišvieta, susirašinėjimas su administracija el.paštu, einamųjų klausimų sprendimas, mokomosios medžiagos studijavimas
	15.00-16.30	Bendravimas su ugdytinių grupe 1 PR
TREČIADIENIS	9.00 - 9.30	Savišvieta, susirašinėjimas su administracija el.paštu, einamųjų klausimų sprendimas, mokomosios medžiagos studijavimas
	15.00-16.30	Bendravimas su ugdytinių grupe 1 PR
PENKTADIENIS	9.00 - 9.30	Savišvieta, susirašinėjimas su administracija el.paštu, einamųjų klausimų sprendimas, mokomosios mesdiagos studijavimas
	15.00-16.30	Bendravimas su ugdytinių grupe 1 PR

Trenerio Kęstučio Antanavičiaus darbo nuotoliniu būdu grafikas :

Savaitės diena	Laikas	Atliekami darbai
PIRMADIENIS	8.45 -10.00	Savišvieta, susirašinėjimas su administracija el.paštu, einamųjų klausimų sprendimas, mokomosios mesžiagos studijavimas
	15.30 - 17.00	Bendravimas su ugdytinių grupe 2 PR B
	17.00 - 19.15	Bendravimas su ugdytinių grupe 3 MU B
ANTRADIENIS	8.45 -10.00	Savišvieta, susirašinėjimas su administracija el.paštu, einamųjų klausimų sprendimas, mokomosios medžiagos studijavimas
	15.30 - 17.00	Bendravimas su ugdytinių grupe 2 PR B
	17.00 - 19.15	Bendravimas su ugdytinių grupe 3 MU B
TREČIADIENIS	8.45 -10.00	Savišvieta, susirašinėjimas su administracija el.paštu, einamųjų klausimų sprendimas, mokomosios mesžiagos studijavimas
	15.30 - 17.00	Bendravimas su ugdytinių grupe 2 PR B
	17.00 - 19.15	Bendravimas su ugdytinių grupe 3 MU B
KETVIRTADIENIS	8.45 -10.00	Savišvieta, susirašinėjimas su administracija el.paštu, einamųjų klausimų sprendimas, mokomosios medžiagos studijavimas
	15.30 - 17.00	Bendravimas su ugdytinių grupe 2 PR B
	17.00 - 19.15	Bendravimas su ugdytinių grupe 3 MU B
PENKTADIENIS	8.45 -10.00	Savišvieta, susirašinėjimas su administracija el.paštu, einamųjų klausimų sprendimas, mokomosios mesžiagos studijavimas
	15.30 - 17.00	Bendravimas su ugdytinių grupe 2 PR B
	17.00 - 19.15	Bendravimas su ugdytinių grupe 3 MU B

P.S. Prie bendravimo su ugdytiniais priskiriama: duodamos užduotys savarankiškam darbui, pateikiama mokomoji video medžiaga, kurią kitą dieną aptariame, pateikiami mokmieji - meniniai filmai ir jųaptarimas. Duodamos užduotys su tikslu susipažinti su sveika gyvensenaa ir tinkama sportininkų mityba.