

**PLUNGĖS SPORTO IR REKREACIJOS CENTRAS**  
**TRENIRUOČIŲ TVARKARAŠTIS**  
**2023-2024 m.m.**

Sporto šaka	Treneris	Sav. val.	grupė	Pirmadienis		Antradienis		Trečiadienis		Ketvirtadienis		Penktadienis		Šeštadienis		Sekmadienis		
				val.	vieta	val.	vieta	val.	vieta	val.	vieta	val.	vieta	val.	vieta	val.	vieta	
Dziudo	Antanas Kasteckas	7	PR1	14.20-15.50	dziudo salė (Parko g. 1)	14.20-15.50	dziudo salė (Parko g. 1)			14.20-15.50	dziudo salė (Parko g. 1)	14.20-15.05	dziudo salė (Parko g. 1)					
		12	MU1	15.55-18.10		15.55-18.10				15.55-18.10		15.10-17.25						
		16	MU5	18.15-20.30		18.15-20.30				18.15-20.30		17.30-20.30		12.00-14.15	dziudo salė (Parko g. 1)			
	Robertas Zimkus	7	PR2	14.20-15.50	Plungės PŠPC salė	14.20-15.50	Plungės PŠPC salė			14.20-15.50	dziudo salė (Parko g. 1)	14.30-15.15	dziudo salė (Parko g. 1)					
		12	MU1	15.55-18.10		15.55-18.10				15.55-18.10		15.55-18.10						
		16	MT1	18.25-20.40	dziudo salė (Parko g. 1)	18.25-20.40	dziudo salė (Parko g. 1)			18.15-20.30		18.15-20.30		12.00-15.00	dziudo salė (Parko g. 1)			
Orientavimosi sportas	Jolita Domarkienė	10	PR2	16.00-16.45	sporto salė, krosas, miškas „Ryto“ mokyklos stadionas	15.30-17.00	Krosas „Ryto“ mokyklos stadionas arba miškas: Kalniškiai, Kęstaičiai, Plungės parkas	16.00-16.45	Krosas „Ryto“ mokyklos stadionas, sporto salė	14.45-16.15	Krosas, miškas „Ryto“ mokyklos stadionas, sporto salė	15.00-15.45	Krosas, miškas „Ryto“ mokyklos sporto salė, stadionas	12.45-15.00	Miškas Kęstaičiai, Ilgė arba krosas „Ryto“ mokyklos stadionas, sp. salė			
		14	MU3	16.45-17.30		17.00-19.15		17.00-18.30		16.15-18.30		15.45-17.15		10.30-12.45				
	Danutė Zaleskienė	14	MU3	15.00-16.30	Žem. Kalvarijos stadionas, miestelio žemėlapis, sp.,salė	15.00-18.00	OS trasa, Žem. Kalvarijos sp. salė	15.45-17.15	Žem. Kalvarijos sporto salė			15.45-17.15	Žem. Kalvarijos sporto salė	11.15-14.15	mokomoji trasa, varžybos, Žem. Kalvarijos sporto salė			
		6	PR2	14.15-15.00	Stadionas, miestelio aikštelė, miestelio žemėlapis	14.15-15.00	Miestelio žemėlapis, os trasa	15.00-15.45						9.00-11.15				
Sunkioji atletika	Edvardas Zaniauskas	6	MT1	18.00-20.15	A.Jucio progim. sunkiosios atletikos salė	18.00-20.15	A.Jucio progim. sunkiosios atletikos salė											
	Evaldas Zaniauskas	8	MT1					18.35-20.50	A.Jucio progim. sunkiosios atletikos salė		A.Jucio progim. sunkiosios atletikos salė	18.35-20.50	A.Jucio progim. sunkiosios atletikos salė	17.05-18.35	A.Jucio progim. sunkiosios atletikos salė			
		12	MU5					17.00-18.30		17.30-20.30		17.00-18.30		14.00-17.00				
Tinklinis	Aloyzas Damulis	8	MU1	17.00-18.30	„Ryto“ mokyklos sporto salė	16.45-18.15	„Ryto“ mokyklos sporto salė	18.30-20.00	„Ryto“ mokyklos sporto salė	16.15-17.45	A.Jucio progimnazijos sporto salė							
		10	MU5	18.30-20.00		18.15-19.45				17.45-20.00						11.30-13.45	„Ryto“ mokyk. sporto salė	
		8	PR2	14.45-16.15	A.Jucio progimnazijos sporto salė			15.30-17.00	A.Jucio progimnazijos sporto salė	14.45-16.15		16.00-17.30	„Ryto“ mokyklos sporto salė					
	Aurelija Girdžiūnaitė	6	MU1	17.00-18.30	„Ryto“ mokyklos sporto salė			18.30-20.00	„Ryto“ mokyklos sporto salė	16.15-17.45	A.Jucio progimnazijos sporto salė							

Sporto šaka	Treneris	Sav. val.	grupė	Pirmadienis		Antradienis		Trečiadienis		Ketvirtadienis		Penktadienis		Šeštadienis		
				val.	vieta	val.	vieta	val.	vieta	val.	vieta	val.	vieta	val.	vieta	
Baidarių ir kanojų irklavimas	Edmundas Gelčinskas	21	MT1	15.00 - 18.00	Irklavimo bazė	16.00-18.15	Irklavimo bazė	15.00-18.00	Irklavimo bazė	16.00-18.15	Irklavimo bazė	16.00-18.15	Irklavimo bazė	09.30-12.30	Irklavimo bazė	
	Arvydas Vaitkus	18	MU4	16.00-18.15	Irklavimo bazė	16.00-18.15	Irklavimo bazė	15.45-18.00	Irklavimo bazė	16.00-18.15	Irklavimo bazė	15.45-18.00	Irklavimo bazė	11.00-13.15	Irklavimo bazė	
		6	MU1	14.30-16.00				14.15-15.45				14.15-15.45				
		6	PR1			14.30-16.00				14.30-16.00				9.30-11.00		
Lengvoji atletika	Eugenijus Jurgutis	20	MT3	14.45-17.00	Senamiesčio mokyklos sporto salė, stadionas	15.30-17.45	Senamiesčio mokyklos sporto salė, stadionas	15.30-17.45	Senamiesčio mokyklos sporto salė, stadionas	15.30-18.30	Senamiesčio mokyklos sporto salė, stadionas	15.10-17.25	Senamiesčio mokyklos sporto salė, stadionas	12.00-15.00	Senamiesčio mokyklos sporto salė, stadionas	
	Regina Šilenskienė	14	MU4	16.10-18.25	Senamiesčio mokyklos sporto bazė	15.30-18.30	Senamiesčio mokyklos sporto bazė	17.00-18.30	Senamiesčio mokyklos sporto bazė			17.00-18.30	Senamiesčio mokyklos sporto bazė	12.30-14.45	Sporto centras Telšių 26a	
		9	MU2	14.40-16.10				15.30-17.00				15.30-17.00		10.15-12.30		
Šachmatai	Genovaitė Žalimienė	4	PR1		Šachmatų klubas (Vytauto g.7)		Šachmatų klubas	13.00-14.30	Šachmatų klubas		Šachmatų klubas	13.00-14.30	Šachmatų klubas			
		5	PR2			13.00-14.30				13.00-14.30		14.30-15.15				
		2	PR2	13.00 - 14.30												
		2	MU1			14.30-16.00										
		7	MT1	14.30-16.00				14.30-16.00		14.30-16.00		15.15-16.00				
	Sigitas Kalvaitis	2	PR1		Šachmatų klubas (Vytauto g.7)	13.00-14.30	Šachmatų klubas		Šachmatų klubas		Šachmatų klubas		Šachmatų klubas			
		4	PR2	13.00-14.30				13.00-14.30								
		4	PR2					13.00-14.30		13.00-14.30						
		10	MU1	14.30-16.00				14.30-16.45		14.30-16.00		14.30-16.45				
		13	MT1	16.00-17.30		14.30-17.30		16.45-18.15		16.00-17.30		16.45-19.00				
	Regbis	Ričardas Skrinskis	12	MU1	16.00-17.30	A.Jucio stadionas, Štanginė	16.00-18.15	A.Jucio stadionas, Štanginė	16.00-17.30	A.Jucio stadionas, Štanginė	16.00-18.15	A.Jucio stadionas, Štanginė	16.00-17.30	A.Jucio stadionas, Štanginė		
	Lietuviškas ritinis	Povilas Rubinas	9	7 M.			19.00-21.15	Platelių stadionas, Liepijų mokyklos sporto salė			19.00-21.15	Platelių stadionas, Liepijų mokyklos sporto salė			14.00-16.15	Platelių stadionas, Liepijų mokyklos sporto salė

Sporto šaka	Treneris	Sav. val.	grupė	Pirmadienis		Antradienis		Trečiadienis		Ketvirtadienis		Penktadienis		Šeštadienis		Sekmdienis	
				val.	vieta	val.	vieta	val.	vieta	val.	vieta	val.	vieta	val.	vieta	val.	vieta
Krepšinis	Eugenijus Timofejevas	7	PR1			15.05-16.35	„Saulės“ gimnazijos sporto salė			14.45-16.15	„Saulės“ gimnazijos sporto salė			11.00-13.15	„Saulės“ gimnazijos sporto salė		
		12	MU2			16.35-18.05		16.30-18.00		16.15-18.30		16.20-18.35		9.30-11.00			
		3	MU5					18.00-20.15									
	Andrius Motužis	10	MU1	16.15-18.30	„Saulės“ gimnazijos sporto salė	17.30-19.00	„Saulės“ gimnazijos sporto salė	16.15-18.30	„Saulės“ gimnazijos sporto salė	17.30-19.00	„Saulės“ gimnazijos sporto salė						
Edita Lapienė		6	PR2			13.45-15.15	„Žemaitijos suvenyras“ sporto salė			13.45-15.15	„Žemaitijos suvenyras“ sporto salė	13.40-15.10	Senamiesčio mokyklos sporto salė		Senamiesčio mokyklos sporto salė		
		12	MU3	17.00-18.30	Senamiesčio mokyklos sporto salė	15.15-16.45				15.15-17.30		15.10-16.40		9.30-11.45			
		12	MT1	18.30-20.00		16.45-19.00				17.30-19.45				11.45-14.45			
Virgilijus Lapis		10	MU1	15.30-17.00	„Žemaitijos suvenyras“ sporto salė			14.00-15.30	„Žemaitijos suvenyras“ sporto salė			13.30-15.45	„Žemaitijos suvenyras“ sporto salė	9.30-11.45	Senamiesčio mokyklos sporto salė		
		17	MT1	17.00-20.00		17.45-20.00	„Žemaitijos suvenyras“ sporto salė	17.45-20.00	Senamiesčio mokyklos sporto salė			17.45-20.00	Senamiesčio mokyklos sporto salė	11.45-14.45			
Mindaugas Tamušauskas		12	MU2	18.00-20.15	„Saulės“ gimnazijos sporto salė		Senamiesčio mokyklos sporto salė	15.30-17.45	„Žemaitijos suvenyras“ sporto salė	15.30-17.45	Senamiesčio mokyklos sporto salė	15.45-18.00	„Žemaitijos suvenyras“ sporto salė		„Žemaitijos suvenyras“ sporto salė		
		16	MU4			17.00-20.00		17.45-20.00		17.45-20.00		18.00-20.15		9.30-11.45			
		2						20.00-21.30									
	Ignas Razutis	12	MU2	16.15-17.45	A.Jucio progimnazijos sporto salė	16.10-17.40	A.Jucio progimnazijos sporto salė	15.30-17.45	„Žemaitijos suvenyras“ sporto salė			15.30-17.45	A.Jucio progimnazijos sporto salė			10.00-11.30	A.Jucio progimnazijos sporto salė
	Ovidijus Kaminskis	8	PR2	14.00-15.30	„Žemaitijos suvenyras“ sporto salė	15.30-17.00	A.Jucio progimnazijos sporto salė	17.00-18.30	A.Jucio progimnazijos sporto salė			14.40-16.10	A.Jucio progimnazijos sporto salė				

Sporto šaka	Treneris	Sav. val.	grupė	Pirmadienis		Antradienis		Trečiadienis		Ketvirtadienis		Penktadienis		Šeštadienis	
				val.	vieta	val.	vieta	val.	vieta	val.	vieta	val.	vieta	val.	vieta
Plaukimas	Dominyka Rapšytė	10	PR1 (A)	16.00-16.30 s* 16.30-17.30 b*	Plungės baseinas		Plungės baseinas	14.45-15.30 teorija 15.30-16.30 b 16.30-17.00 s	Plungės baseinas		Plungės baseinas	16.00-16.30 s 16.30-17.30 b	Plungės baseinas	11.30-12.30 b 12.30-13.00 s 13.00-13.45 teorija	Plungės baseinas
		10	PR1 (B)			16.45-17.30 b 17.30-18.15 s 18.15-19.00 teorija		17.15-18.45 teorija		16.00-16.30 s 16.30-17.30 b 17.30-18.15 teorija		10.00-10.30 s 10.30-11.30 b			
		8	PR1 (C)			15.00-15.30 s 15.30-16.30 b		14.00-14.45 teorija		14.00-14.30 s 14.30-15.30 b		7.45-9.00 teorija 9.00-10.00 b			
		8	PR1 (D)	13.15-14.00 teorija 14.00-14.30 s* 14.30-15.30 b*		13.15-14.00 teorija 14.00-14.45 b				13.15-14.00 teorija 14.00-14.30 s 14.30-15.30 b					
	Jolanta Senkuvienė	4	BFR					15.00-16.30		Plungės baseinas				15.00-16.30	

s\*-salė,  
b\*-baseinas.

Parengė:  
Direktoriaus pavaduotoja ugdymui  
Neda Martinkienė  
2024-04-09