

**PLUNGĖS SPORTO IR REKREACIJOS CENTRAS
TRENIRUOČIŲ TVARKARAŠTIS
2024-2025 m.m.**

2025 m. kovo 3 d.

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	MU4	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	Suaugusiųjų švietimo centras	14.20-15.50	Suaugusiųjų švietimo centras			14.20-15.50	dziudo salė (Parko g. 1)	14.30-15.15	dziudo salė (Parko g. 1)		dziudo salė (Parko g. 1)			
		12	MU1	15.55-18.10		15.55-18.10				15.55-18.10		15.55-18.10						
		17	MT2	18.25-20.40	dziudo salė (Parko g. 1)	18.25-20.40	dziudo salė (Parko g. 1)			18.15-20.30		18.15-21.15		12.00-15.00				
Orientavimosi sportas	Jolita Domarkienė	10	PR2	15.30-17.00	„Ryto“ mok. stadionas, 15.45-17.00 sporto salė	15.30-17.00	Krosas, „Ryto“ mok. stadionas; miškas; Kalniškiai, Kęstaičiai, Plungės parkas	16.00-16.45	Krosas, „Ryto“ m. stadionas, 16.15-16.45 sporto salė	14.30-16.00	„Ryto“ mok. salė, stadionas 15.00-18.00 sporto salė	14.45-15.30	„Ryto“ mokyklos stadionas, 15.00-15.45 sp. salė	13.15-14.45	Miškas Kęstaičiai, Ilgė arba krosas „Ryto“ mok. stadionas, 13.00-15.00 sp. salė			
		16	MU3	17.15-18.45	Irklavimo bazė, treniruolių salė	17.00-19.15		17.00-18.30	Irklavimo bazė, treniruolių salė	16.00-18.15		15.30-17.45	Krosas, „Ryto“ m. stadionas. Miškas; Kalniškiai, Kęstaičiai, Plungės parkas	10.30-12.45	Irklavimo bazė, treniruolių salė arba krosas „Ryto“ m. stadionas, 11.00-15.00 sp. salė			
	Danutė Zaleskienė	14	MU4	15.05-17.20	stadionas, krosas, miestelio žemėlapis sporto salė	15.30-18.30	bėgimas, sporto salė, uždarytų patalpų OS trasa	16.30-17.15	bėgimas, sporto salė			15.05-17.20	bėgimas, sporto salė	12.15-14.30	mokomoji trasa arba varžybos, sp. salė			
		6	PR2					14.15-16.30	mokomoji OS trasa, sporto salė					10.00-12.15	sporto salė arba varžybos			
Sunkioji atletika	Edvardas Zaniauskas	6	MT2	18.00-20.15	A.Jucio progim. sunkiosios atletikos salė	18.00-20.15	A.Jucio progim. sunkiosios atletikos salė											
	Evaldas Zaniauskas	12	MU5					17.00-18.30	A.Jucio progim. sunkiosios atletikos salė	17.30-20.30	A.Jucio progim. sunkiosios atletikos salė	17.00-18.30	A.Jucio progim. sunkiosios atletikos salė	14.00-17.00	A.Jucio progim. sunkiosios atletikos salė			
		8	MT2					18.35-20.50				18.35-20.50		17.05-18.35				
Tinklinis	Aloyzas Damulis	8	PR2	14.45-15.30 15.30-16.15	A.Jucio progim. treniruolių ir gimnastikos salė sporto salė			15.30-17.00	A.Jucio progim. sporto salė	14.45-16.15	A.Jucio progim. sporto salė	15.45-17.15	„Ryto“ mokyklos sporto salė					
		10	MU1	17.00-18.30	„Ryto“ mokyklos sporto salė	16.00-17.30	„Ryto“ mokyklos sporto salė	18.15-19.45	„Ryto“ mokyklos sporto salė	16.15-17.45						13.00-14.30	„Ryto“ mokyk. sporto salė arba irklavimo bazė	
		10	MU5	18.30-20.00		17.30-19.45				17.45-20.00						11.30-13.00		
	Aurelija Girdžiūnaitė	8	MU1	17.00-18.30	„Ryto“ mokyklos sporto salė	16.00-17.30	„Ryto“ mokyklos sporto salė	18.15-19.45	„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	12	MU1	15.30 - 17.45	irklavimo bazė	15.30-17.45	irklavimo bazė			15.30-17.45	irklavimo bazė	15.30-17.45	irklavimo bazė			
	Arvydas Vaitkus	12	MU1	14.30-16.00	irklavimo bazė	14.30-16.00	irklavimo bazė	14.30-16.00	irklavimo bazė	14.30-16.00	irklavimo bazė	14.30-16.00	irklavimo bazė	9.30-11.00	irklavimo bazė	
		18	MU4	16.00-18.15		16.00-18.15		16.00-18.15		16.00-18.15		16.00-18.15		16.00-18.15		11.00-13.15
Lengvoji atletika	Regina Šilenskienė	15	MU4	17.00-19.15	Senamiesčio mokyklos sporto bazė	15.30-18.30	Senamiesčio mokyklos sporto bazė	17.00-19.15	Senamiesčio mokyklos sporto bazė			17.00-18.30	Senamiesčio mokyklos sporto bazė	12.30-14.45	Senamiesčio mokyklos sporto bazė	
		8	MU2	15.30-17.00				15.30-17.00				15.30-17.00				11.00-12.30
Šachmatai	Lina Buterlevičienė	4	PR1	13.00 - 14.30	Šachmatų klubas (Vytauto g.7)		Šachmatų klubas (Vytauto g.7)	13.00 - 13.45	Šachmatų klubas (Vytauto g.7)		Šachmatų klubas (Vytauto g.7)	13.00 - 13.45	Šachmatų klubas (Vytauto g.7)			
		4	PR2			13.00 - 14.30				13.00 - 14.30						
		4	MU1	14.30 - 16.00				13.45 - 15.15				14.30 - 16.00				13.45 - 16.00
		5	MU5													
		3	MT2			14.30 - 16.00		15.15 - 16.00								
	Sigitas Kalvaitis	2	PR1		Šachmatų klubas (Vytauto g.7)	13.00 - 13.45	Šachmatų klubas (Vytauto g.7)		Šachmatų klubas (Vytauto g.7)	13.00 - 13.45	Šachmatų klubas (Vytauto g.7)		Šachmatų klubas (Vytauto g.7)			Šachmatų klubas (Vytauto g.7)
		5	PR2	13.00-14.30				13.00 - 13.45				13.00 - 14.30				
		6	MU1			13.45 - 15.15				13.45 - 16.00				11.00 - 11.45		
		8	MU5			15.15 - 16.00		13.45 - 16.00		16.00 - 17.30		16.00 - 16.45		11.45 - 12.30		
		12	MT2	14.30 - 17.30		16.00 - 17.30		16.00 - 17.30				14.30 - 16.00		12.30 - 14.00		
	Lietuviškas ritinis	Povilas Rubinas	9	7 M.			19.00-21.15	Liepijų mokyklos sporto salė			19.00-21.15	Liepijų mokyklos sporto salė			17.00-19.15	Liepijų mokyklos sporto salė
	Šaškės	Ričardas Valužis	6	PR1	16.30-18.00	Šachmatų klubas			16.30-18.00	Šachmatų klubas			16.30-18.00	Šachmatų klubas		

Sporto šaka	Treneris	Sav. val.	grupė	Pirmadienis		Antradienis		Trečiadienis		Ketvirtadienis		Penktadienis		Šeštadienis		Sėkmadienis		
				val.	vieta	val.	vieta	val.	vieta	val.	vieta	val.	vieta	val.	vieta	val.	vieta	
Krepšinis	Eugenijus Timofejevas	7	PR1	16.15-17.45	„Saulės“ gimnazijos sporto salė				„Saulės“ gimnazijos sporto salė	16.15-17.45	„Saulės“ gimnazijos sporto salė			11.45-14.00	„Saulės“ gimnazijos sporto salė			
		12	MU2	17.45-20.00				16.15-18.30		17.45-20.00				9.30-11.45				
	Andrius Motužis	12	MU2			16.45-19.00	„Saulės“ gimnazijos sporto salė, lauko aikštėlė	16.15 – 18.30	„Saulės“ gimnazijos sporto salė, lauko aikštėlė	17.00-19.15	„Saulės“ gimnazijos sporto salė, lauko aikštėlė	16.15-18.30	„Saulės“ gimnazijos sporto salė, lauko aikštėlė					
	Edita Lapienė	8	MU1		Senamiesčio mokyklos sporto salė	13.45-15.15		„Žemaitijos suvenyras“ sporto salė		13.45-15.15	„Žemaitijos suvenyras“ sporto salė	14.40-16.10	Senamiesčio mokyklos sporto salė	9.30-11.00	Senamiesčio mokyklos sporto salė			
		11	MU4	17.00-18.30		15.15-17.30				15.15-17.30				11.00-13.15				
		11	MT1	13.00-14.30	Atletinio rengimo salė (Rietavo g. 7)	17.30-19.00				17.30-19.45					13.15-14.45			
		18.30-20.00		Senamiesčio mokyklos sporto salė														
	Virgilijus Lapis	8	PR2	15.15-16.45	„Žemaitijos suvenyras“ sporto salė			17.00-19.15	A.Jucio progimn. sporto salė	15.30-17.45	Senamiesčio mokyklos sporto salė							
		10	MU1	16.45-18.15			„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			
		13	MT1	18.15-20.30		17.45-20.00				17.45-20.00				11.45-14.45				
	Mindaugas Tamušauskas	12	MU2	15.30-17.45	A.Jucio progimn. treniruoklių salė, sporto salė	15.30-17.45	„Saulės“ gimnazijos sporto salė	15.30-17.45	„Žemaitijos suvenyras“ sporto salė		„Saulės“ gimnazijos sporto salė	15.45-18.00	„Žemaitijos suvenyras“ sporto salė		„Žemaitijos suvenyras“ sporto salė			
		15	MU4	17.45-20.00		17.45-20.00			17.45-20.00				18.00-20.15		10.00-12.15			
		12	MU2 pavad.			16.45-19.00			15.30-17.45		17.00-19.15				12.15-14.30			
	Ignas Razutis	14	MU3	16.15-17.45	A.Jucio progimnazijos sporto salė	15.30-17.45	A.Jucio progimnazijos treniruoklių salė, stadionas	15.30-17.45	„Žemaitijos suvenyras“ sporto salė			15.30-17.45	A.Jucio progimnazijos sporto salė, treniruoklių salė			9.30-11.45	A.Jucio progimnazijos sporto salė	
	Ovidijus Kaminskis	10	MU1	14.00-15.30	„Žemaitijos suvenyras“ sporto salė	15.30-17.45	A.Jucio progimnazijos sporto salė					16.00-17.30	A.Jucio progimnazijos sporto salė	9.45-12.00	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	PR2 (A)	17.00-18.30 b	Plungės baseinas	17.00-18.30 b	Plungės baseinas	17.00-18.30 b 18.30-19.15 t	Plungės baseinas	17.00-18.30 b	Plungės baseinas		Plungės baseinas	10.30-11.15 b	Plungės baseinas
		9	PR2 (B)	15.00-16.30 b				14.15-15.00 t 15.00-16.30 b				15.45-16.30 b		8.00 - 8.45 t 8.45-10.15 b	
		9	PR1			12.30-13.30 t 13.30-14.45 b				13.15-14.00 t 14.00-15.30 b		11.30-13.00 b 13.00-13.45 t			
		5	BFR			15.00-16.30 b				14.15-15.00 t 15.00-16.30 b					
	Jolanta Senkuvienė	4	BFR (1)	15.00-16.30	Plungės baseinas				Plungės baseinas	15.00-16.30	Plungės baseinas		Plungės baseinas		Plungės baseinas
		4	BFR (2)	16.30-18.00				16.30-18.00							
		4	BFR (3)			14.30-16.00	Plungės baseinas			14.30-16.00					

b-baseinas
t- teorija

Parengė:
Direktoriaus pavaduotoja ugdymui
Neda Martinkienė
2024-03-03