

# PRADĖJUSIAI SPORTUOTI PRIEŠ 20 METŲ ALINAI ČEPURNIENEI TAI PATINKA IKI ŠIOL!

## REMIGIJUS BIMBA

ALINOS ČEPURNIENĖS (TADA DAR - BUCKO) PAŽINTIS SU KULTŪRIZMU PRASIDĖJO PRIEŠ DAUGIAU NEI 20 METŲ KAI JI, SIEKDAMA SULIEKNĖTI DEVYNIOLIKMETĖ, PRAVĖRĖ VILNIAUS SPORTO KLUBO "OLIMPIJA" DURIS. TRENERIS ARVYDAS MILVYDAS PO TREJŲ METŲ TRENIRUOČIŲ PATARĖ SUDALYVAUTI VARŽBOSE. KADANGI DEBIUTAS PAVYKO, ALINA "UŽKIBO" IR PER SAVO KARJERĄ PELNĖ NET DVYLIKA LIETUVOS ČEMPIONĖS TITULŲ, TAPO EUROPOS IR PASAULIO PIRMENYBIŲ NUGALĖTOJA. 2005-AISIAIS ALINA IŠKOVOJO IR SAVO ĮSIMINTINIAUSIĄ BEI ILGIAUSIAI SIEKTĄ PERGALĘ – LAIMĖJO PASAULIO VETERANIŲ ČEMPIONATE. "SAVĘS BE SPORTO TIESIOG NEĮSIVAIZDUOJU", - SAKO VIENA TITULUOČIAUSIŲ LIETUVOS SPORTININKIŲ.

## PAŽINTIS



ALINA ČEPURNIENĖ

- **GIMĖ**  
1969 03 01
- **GIMIMO VIETA**  
Vilnius
- **GYVENA**  
Vilniuje
- **ŪGIS**  
162 cm
- **SVORIS**  
56 kg tarp varžybų  
50-51 kg per varžybas
- **SPORTO KLUBAS**  
Marijampolės „Taurus“

### SVARBIAUSI PASIEKIMAI

**2012:** Lietuvos čempionato laimėtoja bei absoliuti nugalėtoja. Iš viso 1995 – 2012 m. dalyvaudama Lietuvos čempionatuose (kultūrizmo, mišrių porų bei kūno fitneso rungtyse) iškovojo 12 čempionės titulų

**2009:** Pasaulio žaidynių antrosios vietos laimėtoja

**2006:** 1 vieta pasaulio čempionate (dalyvavo šešiuose pasaulio čempionatuose: 2005, 2006-2009, 2012 m.)

1 vieta Europos čempionate (startavo šešiuose Europos čempionatuose: 1993, 2001, 2004-2006 ir 2012 m.)

Europos kultūrisčių reitingo nugalėtoja

**2005:** Pasaulio ir Europos veteranų čempionatų nugalėtoja

**2004:** Ilgamečio Lietuvos kultūrizmo federacijos vadovo Romo Kalinausko atminimo prizo „Už didžiausią pažangą“ laureatė

**1994:** Lietuvos fitneso taurės laimėtoja

- Papasakokite apie savo vaikystę, paau-  
lystę.

- Nuo pat vaikystės buvau judrus vaikas. Galva  
nuolatos būdavo pilna vis naujų idėjų ir tikslų.  
Kaskart imdavausi naujos veiklos. Kartais  
užsiėmimai kardinaliai keisdavosi. Pradėjusi  
megzti, kai tai atsibodo, ėmiau lankyti karate  
treniruotes. Visada buvau ir esu optimistė.

- Kokiomis sporto šakomis užsiėminėjote?

- Jų buvo labai daug ir įvairių: lengvoji atletika,  
akrobatika, mėgdavau žaidimus su kamuoliu,  
tačiau „užstrigau“ pradėjusi kilnoti svarmenis.

- Kaip patekote į treniruoklių salę?

- Tikriausiai kaip ir dauguma moterų, atėjau į  
treniruoklių salę „numesti“ keletas kilogramų  
ir taip padailinti figūrą.

- Kada nusprendėte dalyvauti varžybose? Kas  
pastūmėjo „lipti“ ant scenos?

- Mano pirmasis treneris Arvydas Milvydas  
(1952 – 2011) pasiūlė sudalyvauti varžybose  
– neatsisakiau. Debiutas Lietuvos 1992 m.  
čempionate buvo sėkmingas – iškovojau  
antrąją vietą (nusileidau tik klaipėdiečiai Ilonai  
Bogdanovai). Tai mane dar labiau motyvavo  
tobulėti ir ruoštis jau sekančioms varžyboms.  
Tuo metu labai žavėjaisi tų laikų moterų  
kultūrizmo žvaigžde amerikiete Cory Everson.

- Esate daugkartinė Europos bei pasaulio  
čempionatų dalyvė, čempionė. Ar kito (ir  
kaip) kultūrizmo rungties vertinimas?

- Taip, ištis, teisėjų vertinimų kriterijai  
nuo mano debiuto Europos čempionate  
Budapešte 1993-iaisais, keitėsi. Man geriau-  
siai sekėsi varžybose, kai teisėjai atsižvelgdavo  
ne į sportininkų raumenų apimtis, o į  
moteriškumą. Aš save vertinu moteriškumo  
nepradusia kultūriste.

--Rungtyniavote ir Pasaulio žaidynėse Tai-  
vanyje...

- 2009 m. dalyvavau šiame prestižiniame kom-  
pleksiniame neolimpinių sporto šakų ren-  
ginyje. Tačiau iškovotos antrosios vietos labai  
nesureikšminu. Žvaigždžių liga nesergu. Tie-  
siog žinau, kad esu „kieta“ moteris žaidynėse  
atstovavusi Lietuvai.

- 2011-ųjų rudenį pirmą kartą dalyvavote  
atletinio fitneso rungtyje. Po pusmečio – ir  
Europos čempionate. Kokie įspūdžiai?

- Atletinis fitnesas – jėga! Man tai buvo  
naujovė, azartas. Gavau gerą adrenalino  
dozė! Viskas labai patiko. Europos 2012 m.  
čempionate Zagrebe likau ketvirta: pa-  
dariau 11 prisitraukimų prie skersinio, nuo  
lygiagrečių atsipaudočiau 17 kartų, o irklavimo  
treniruokliu 1000 m įveikiau per 4 min. 29 sek.

- Neseniai išbandėte ir dar vieną sau naują  
rungtį – kūno fitnesą...

- Tai – dar vienas iššūkis: kodėl nepabandžius  
kažko naujo, kai kultūrizmui jau atiduota 20  
metų. Pabandžiau ir...patiko – net tapau Lietu-  
vos absoliučia 2012 m. čempione. Nors dabar  
norėčiau rengtis tik kūno fitneso varžyboms,  
tačiau patinka ir atletinis fitnesas. Kol kas vis dar  
mažiau, ką pasirinkti...Simboliškai sugrįžau į  
1994-uosius, kai tapau pirmųjų Vilniuje vykusių  
fitneso varžybų Lietuvoje nugalėtoja!

- Esate ne tik profesionali sportininkė, bet ir



ĮVAIZDIS: 2012 metais Alina nustebino ne tik kūno transformacija, bet ir nauju įvaizdžiu



TORTAS: Torto dalybos per Federacijos atskaitų konferenciją 2006-aisiais. Šalia – Justinas Gelumbickas

BANKETAS: Bankete po varžybų, iš kairės – Remigijus Bimba, Alina Čepurnienė ir Živilė Raudonienė

## APIE TRENIRUOTES

**1** Raumenys...Labiau-  
siai patinka treniruoti  
kojas, gal todėl jas  
pavyko išvystyti ištis  
gerai. Po kojų treniruotės  
jaučiu, kad ištis sportavau  
gerai. Organizmas pats  
prašo kojų treniruotės.  
Nemėgstu treniruoti pečių,  
ypač – užpakalinės deltinėjų  
raumenų dalies. Jai kaskart  
randu vis kitokį pratimą,  
tačiau nepatinka ir viskas!  
Tačiau treniruoju, nes...  
būtina.

**2** Pratimai...  
Nemėgstamiausias  
pratimas būtent ir yra  
užpakalinei deltinio  
raumens daliai –  
svarmenų kėlimas į  
šalis pasilenkus. Jau  
vien tik pagalvojus apie  
šį pratimą, darosi neg-  
era. Mėgstamiausias –  
pritūpimai su štanga ant  
pečių. Labai pa-tinka  
atlikti su dideliu svoriu.

**3** Laisvi svoriai ar  
treniruokliai? Mano  
nuomone, jei moteris  
nori ištreniruoti gražų ir  
atletišką kūną (nebutina  
siekti didelių raumenų  
kaip moterys kultūristės),  
reikia treniruotis su laisvais  
svoriais ir savo kūno svoriu.  
Keletą pratimų gali būti ir  
su treniruokliais. Pratimų  
ir fizinio krūvio parinkimas  
priklauso nuo fizinio  
pasirengimo.

**4** Treniruočių metodai  
tarpvaržybiniu ir  
priešvaržybiniu laiko-  
tarpiu...Metodų pasirinkimas  
priklauso nuo to, kokiose  
varžybose rengiuosi daly-  
vauti: kultūrizmo, atletinio  
ar kūno fitneso. Pastaruoju  
metu mano treniruotės  
yra labai ilgos ir daugiau  
skirtos jėgos išvermei.  
Pradėjau bėgioti, ko anksčiau  
nedarydavau.  
Atradau, jog tai – labai  
smagu! Kartais naudoju rato  
treniruočių metodą.

**5** Aerobinis  
krūvis...  
Priešvaržybiniu  
laikotarpiu  
bėgiuju kasdien  
po 35 min.



EGLE RAŠČIUOTĖ

PERGALĖS: 2006 m. Santa Susanoje vykusia-  
me pasaulio čempionate (su Egle Raščiuote) ir  
Budapešte 2005 m. (nuotrauka apačioje)



DARBAS: Alina Čepurnienė prie savo  
darbovietės – „Impuls“ sporto klubo

trenerė. Kiek ilgai dirbate šį darbą, ar atsi-  
menate pirmąją treniruočių programą, kurią  
sudarėte?

-Mano darbo stažas čia – jau beveik 10 metų.  
Pirmąją treniruočių programą sudariau savo  
draugai. Galvoju, jog geriausias išsilavinimas  
trenerio darbu – sporte įgyta patirtis. Licenciją  
irgi turiu. Esu baigusi Vilniaus pedagoginį  
universitetą, įgijau bakalauro laipsnį. Esu da-  
lyvavusi labai daug treniruočių metodikos  
seminarų, nuolat gilinu žinias įvairiausiose  
seminaruose, konferencijose bei paskaitose.

- Kaip pavyksta derinti pasirėngimą var-  
žyboms su trenerio darbu?

- Atsakysiu eiliuotai: Darbas – sportas! Laivalaikis  
– sportas! Gyvenimo būdas – sportas!

- Kas Jūsų manymu yra profesionalus tre-  
neris?

- Tai specialistas, kuris padės klientui siekti jo  
užsibrėžtų tikslų. Profesionalus treneris – as-  
muo turintis pedagoginį išsilavinimą, didelį  
darbo stažą ir žinių bagažą.

- Varžybose dalyvaujate jau daugiau nei 20  
metų. Kiek trenerių per karjerą jums padėjo?

- Ne tiek jau ir daug. Mane treniravo: Arvydas  
Milvydas, Remigijus Bimba, Gediminas Ado-  
maitis, Rinaldas Česnaitis. Visi – geri treneriai ir  
kiekvienas iš jų man suteikė pakankamai žinių,  
kad siekčiau vis aukštesnių rezultatų. Visiems  
treneriams esu labai dėkinga.

- Ką planuojate veikti ateityje?

- Kol kas dalyvausiu varžybose, dirbsiu trenere  
ir gal pradėsiu rengti sportininkus varžyboms.

- Kuria iš kultūrisčių žavičės? Kuri, jūsų nu-  
omone, sportininkė yra geriausia Lietuvoje ir  
užsienyje?

- Pati pirmoji sportininkė, kuria žavėjaisi,  
buvo Cory Everson. Dabar negalėčiau įvardinti  
labiausiai patinkančios. Iš lietuvių man la-  
biausiai imponuoja Elena Stasiukynienė. O iš  
užsieniečių net nežinau. Jų labai daug ir dau-  
guma yra nuostabios tiek kūno fitneso, tiek  
atletinio fitneso ar kultūrizmo rungtyse.

- Ką Jums reiškia kultūrizmas, treniruotės su  
svarmenimis?

- Man tai – gyvenimo būdas, lyg gyvenimo  
dovana, geriausias ir gražiausias užsiėmimas,  
tačiau... sunknesnės sporto šakos irgi neįsivaiz-  
duoju. Aerobika, šokiai yra laisvalaikis, o  
štangos ir svarmenų kilnojimas – tikras spor-  
tas.

- Kiek metų dar planuojate dalyvauti var-

žybose? Ar baigusi sportinę karjerą, savo  
gyvenimą ir toliau susiesite su sportu?

- Varžybose ketinu dalyvauti dar ilgai, nes  
dabar yra puiki galimybė vyresnėms spor-  
tininkėms rungtyniauti veteranų varžybose,  
kur dalyvėms – daugiau nei 35 metai. Aišku,  
jei tik turėsiu jėgų ir sveikatos. Dabar turiu iki  
soties. Kai jau nustosiu rengtis varžyboms ir  
toliau dirbsiu trenere. Taip pat padėsiu norin-  
tiems rungtyniauti varžybose.

- Ar Jus palaiko artimieji ir draugai kai daly-  
vaujate varžybose ir laikotės griežtos dietos?

- Artimųjų paramą jaučiu nuo pat savo pirmųjų  
varžybų. Jiems patinka mano užsiėmimas. Visi  
žavisi šiuo sportu ir svajoja patys nors truputį  
sulieknėti, bet...sunkiausia yra sumažinti su-  
vartojamo maisto kiekį.

- Kokie Jūsų pomėgiai? Ką mėgstate veikti  
laisvalaikiu?

- Labai patinka apsipirkinėti parduotuvėse.  
Mėgstu kino filmus, skaityti knygas. Pradėjau  
mokytis anglų kalbos.

- Kokią didžiausią nesėkmę esate patyrusi?

- Tokių išskirtinių nesėkmių kaip ir nebuvo.  
Kiekvienos varžybos ką nors duoda. Gyveni ir  
mokaisi.

- 2012 m. rudenį Madride dalyvavote Arnold  
Classic Europe varžybose. Kokie įspūdžiai?  
Kuo šios varžybos skyrėsi nuo Europos ir pa-  
saulio čempionatų?

-Tiesą sakant, šis turnyras man nepatiko.  
Tikėjaisi kitko. Labai daug dėmesio buvo  
skirta bikinio rungčiai. Aš dalyvavau naujoje  
rungtyje – moterų figūra (physique) – ir nesu-  
pratau, kokie buvo vertinimo kriterijai...

- Ko pritrūko, kad pasaulio kūno fitneso 2012  
m. čempionate Bialystoke iškovotumėte  
medalį?

- Tai buvo mano tarptautinis debiutas kūno fitne-  
so rungtyje. Stokojau patirties, tiesiog nežinoju,  
kaip tinkamai elgtis scenoje. Nes kūno fitneso  
ir kultūrizmo, kur aš rungtyniauju daug metų,  
specifika – labai skirtinga.

- Kas Jums yra sunkiausia ruošiantis varžy-  
boms?

- Monotonija (maistas, treniruotės ir t.t....),  
kai viskas yra tapę rutina. Labai sunku rengtis  
varžyboms ir tuo pat metu dirbti trenere.

-Esate tikinti?

- Nesu iš tų, kurie vaikšto į bažnyčią, bet nega-  
liu sakyti, kad netikiu Dievu. Mano tikėjimas,  
kaip ir daugumos mano pažįstamų, yra viduje,  
Dievą turiu sieloje.

- Ką labiausiai vertinate žmonėse?

- Sąžiningumą, atvirumą, užsipyrimą ir op-  
timizmą.

- Koks patiekalas Jums labiausiai patinka ir ko  
nemėgstate valgyti?

- Mėgstamiausias patiekalas yra laišos keps-  
nys ir, žinoma, ledai. Šiaip jau nesu išranki, val-  
gau viską, nepatinka tik pomidorų sultys. Nuo  
pat vaikystės.

- Ištūsus metus laikotės gan griežtos dietos. Ar  
sunku tai išverti psichologiškai?

- Man – ne. Esu įpratusi prie tokių išbandymų

**6** SPLIT sistema,  
jos trukmė tarp  
varžybų bei prieš  
varžybas...Tarpvaržybiniu  
laikotarpiu pirmą dieną  
treniruoju nugaros ir  
pečių raumenis, antrą  
–kojų, trečia – laisva  
diena, ketvirtą – krūtinių  
ir pečių, penktą – kojas,  
šeštą – pečius ir rankas,  
septintą – poilsis. Po to  
viską kartuju iš naujo.

**7** Svoriai, pakarto-  
jimai, serijos...  
Moterims, kurių  
kaulų masė yra mažesnė  
ir silpnesni sąnariai,  
nei vyrų, reikėtų atlikti  
daugiau pakartojimų su  
mažesniu svoriu. Prati-  
mus reikia atlikti labai  
lėtai. Rekomenduočiau  
įvairių treniruotėse,  
kad raumenys  
nepiriprastų prie fizinio  
krūvio.

**8** Pilvo raumenys...  
Būtina atkreipti  
dėmesį į mitybą.  
Kuo dažniau daryti  
aerobines ir pilvo rau-  
menims  
skirtas treniruotes.  
Rekomenduočiau daryti  
kuo įvairesnius pratimus  
pilvo raumenims lavinti.

**9** Didžiausias  
dėmesys...  
Dažniausiai  
pas moteris atsiliekta  
apatinės kūno dalies  
raumenys (šlaunų,  
sėdmėnų,  
pilvo). Tad, suprantama,  
šioms raumenų grupėms  
reikia daugiau dėmesio,  
nepamiršti ir viršutinės  
kūno  
dalies raumenyno.

**10** Pradžią...  
Ką patarčiau  
moterims,  
norintioms  
padalinti kūno  
linijas? Pirmiausia,  
pradėti sportuoti. Taip  
pakelsite savo  
gyvenimo būdą, o  
po to ateis laikas ir  
kūno pokyčiams.  
Labai svarbu laikytis ir  
subalansuotos  
mitybos taisyklių.

ir gyvenimo. Kaip ten bebūtų, tie dvidešimt sporto metų savo padarė. Po varžybų paragauji įvairesnio maisto, tačiau jis greitai atsibosta. Todėl kaip ir automatiškai grįžtu prie savo įprasto meniu: vištienos ir ryžių. Man tai paprasta, skanu ir nenusibodę.

**- Ką, Jūsų manymu, reikėtų keisti, kad kultūrizmas ir fitnesas taptų populiareesnės sporto šakos Lietuvoje?**

- Tikriausiai reikia daugiau reklamos, taip pat - daugiau šou elementų per varžybas ar kitus renginius. Mano galva, mūsų sporto šaką galima daugiau populiarinti per sveikatingumo aspektą.

**- Kokios firmos maisto papildus vartojate?**

- Vartoju „Universal“ ir „MET-Rx“ maisto papildus. Šių firmų atstovai man padeda ir rengian-tis varžyboms.

**- Ką galvojate apie dopingą sporte?**

- Kiekvienas turi teisę rinktis. Vieni nori greito rezultato, todėl susigundo siekti jo vartodami draudžiamus preparatus. Mano nuomone, reikia rungtyniauti sąžiningai, savo jėgomis ir draudžiamų preparatų ar kitokių nesąžiningų būdų nenaudoti.

**- Koks Jūsų gyvenimo kredo?**

- Jeigu nori ką nors padaryti, tai pradėk nea-tidėliodamas, o ne rytoj. Gyventi reikia dabar.

**- Ar turite savo svajonę? Kokia ji?**

- Tebūnie tai paslaptis, nes esu truputį prieta-riinga: pasakius gali neišsipildyti.

**- Kadangi dar nesate nusiteikusi baigti sportinės karjeros, todėl tikriausiai realu, jog galite page-rinti ir legendinio Olego Žuro pasiekimą – 14 pergalių (kategorijoje bei absoliučioje įskaite) Lietuvos čempionatuose?**

- Išties, artėju prie šio pasiekimo. Per dvidešimt metų (1992–2012) dalyvavimo šalies čempionatuose laikotarpį čempionės titulus pelniau 1995, 2004–2008 bei dukart - 2012 metais. Taip pat mišrių porų varžybose: 2001 m. - su Semionu Berkovičiumi, 2005 ir 2006-aisiais – su Tadu Blažiu ir 2007 m. – su Tomu Daubaru. Iš viso gavosi 12 pergalių Li-etuvos čempionatuose, tačiau šito pernelyg nesureikšminu. 2013 m. iš pradžių ketinu dalyvauti pavasarį vykšančiose varžybose, o rudenį norėčiau rengtis pasaulio čempionatui, kuris vyks Kijeve.

**- Ko palinkėtumėte skaitytojams, siekian-tiems tobulesnių kūno formų? Gal galite at-skleisti ir čempionišką sėkmės formulę?**

- Viskas labai paprasta: nusibrėžk sau tikslą, artėk prie jo ir pasieksi! Būtina turėti kantrybės, užsispyrimo, nes kito kelio tie-siog nėra. Tikslai turi būti realūs. Pavyzdžiui, per dvi savaites „sudeginti“ 2,5 kg riebalų. Patikėkit, tai lengva. O dėl sėkmės formulės.... Šito dažnai savęs klausiu ir pati. Gal tiktų toks atsakymas - jeigu gali kažkas kitas, kodėl aš negaliu?

**- Kokie Jūsų ateities planai?**

- Visų pirma, sudalyvauti varžybose. Po to - bute padaryti remontą. Ir...ištekėti.

## TRENERUOČIŲ PROGRAMA PRIEŠ EUROPOS 2012 METŲ ČEMPIONATĄ

### I DIENA

Raumenų grupės	Pratimai	Serijos ir kartojimai
Krūtinė	Štangos spaudimas ant nuožulnaus suoliuko (45 laipsnių)	3 x 10
	Svarmenų leidimas į šalis ant nuožulnaus suoliuko (45 laipsnių)	3 x 10
	Rankų suvedimai stovint su lynais	3 x 10
	Rankų suvedimai sėdint Peck-dek treniruoklyje	3 x 15
	Atsispaudimai nuo lygiagrečių	3 x maks
Pečiai	Svarmenų spaudimas nuo pečių sėdint	4 x 10
	Svarmenų kėlimas į šalis stovint	4 x 12-15
Tricepsas	Rankų tiesimas su lubų lynu stovint	3 x 20
	Prancūziškas spaudimas su štanga gulint	4 x 10-12
	Svarmenų tiesimas pasilenkus	3 x 15-20
Presas	Susirietimai sėdint treniruoklyje	3 x maks
	Sulenktų kojų kėlimas kybant ant skersinio	3 x maks
	„Deginimas“	3 x maks

### II DIENA

Kojos	Kojų tiesimas sėdint treniruoklyje	4 x 15-20
	Pritūpimai (pėdos pečių plotyje)	10 x 15-20
	Įtūpstai į priekį su svarmenimis	4-5 x 20
	Kojų atvedimas ir kojų suvedimas sėdint treniruoklyje	5 x 100
	Kojos atvedimas atgal stovint treniruoklyje	5 x 50-100

### III DIENA

Aerobinė treniruotė	Dviratis	5-10 min.
	Lipynė	5 min.
	Pratimas pilvo raumenims lavinti	1-3 x maks.
	Elipsinis treniruoklis	10-15 min.
	Lipynė	5 min.
	Pratimas pilvo raumenims lavinti	1-3 x maks.
	Bėgimo takelis	15-20 min.
	Lipynė	5 min.
	Pratimas pilvo raumenims lavinti	1-3 x maks.
	Lanko sukimas	5-10 min.

### IV DIENA – POILSIS

### V DIENA

Nugara	Prisitraukimai prie skersinio	4 x 10
	Vertikalaus lyno traukimas sėdint	4 x 10-12
	Vieno svarmens traukimas pasilenkus	4 x 10
	Horizontalus lyno traukimas sėdint treniruoklyje su atrama	4 x 10-12
	Nusilenkimai pirmyn su štanga tiesiomis kojomis	3 x 10
Pečiai Bicepsas Presas	Svarmenų kėlimas į šalis pasilenkus	5 x 15-20
	Rankų lenkimas stovint su štanga	3-4 x 12-15
	„Deginimas“	3 x maks.
	Kojų kėlimas gulint ant kilimėlio	3 x maks.
	Susirietimai gulint ant kilimėlio	3 x maks.

### VI DIENA

Kojos	Vienos kojos lenkimas gulint treniruoklyje	4 x 15
	Pritūpimai (pėdos plačiau nei pečių plotis)	10 x 20
	Kojų lenkimas sėdint treniruoklyje	4 x 15
	Įtūpstai atgal	4 x 20
	Nusilenkimai gulint ant treniruoklio veidu žemyn	4 x 10
	Kojos atvedimas į išorę + vidų + atgal stovint	5 x 50-100
	Vienos kojos kėlimas atgal atsiklaupus	5 x 50-100

### VII DIENA - aerobinė treniruotė.

### PRIEŠVARŽYBINIS TRENERUOČIŲ SAVAITĖS MIKROCIKLAS

Die-na	Pirma-dienis	Antra-dienis	Trečia-dienis	Ketvirta-dienis	Penkta-dienis	Šešta-dienis	Sekma-dienis
Treni-ruotė	Krūtinė Pečiai Tricepsas	Kojos	Aerobinė	Poilsis	Nugara Pečiai Bicepsas	Kojos	Aerobinė

## TRENIRUOČIŲ PROGRAMA TARPVARŽYBINIU LAIKOTARPIU 2012 METŲ ŽIEMĄ IR RUDENĮ

### I DIENA

Raumenų grupės	Pratimai	Serijos ir kartojimai
Kojos	Kojų lenkimas gulint treniruoklyje Pritūpimai su štanga ant pečių Kojų lenkimas sėdint treniruoklyje Kojų tiesimas sėdint treniruoklyje Nusilenkimai pirmyn su štanga	4-5 x 12 5 x 15-10 4-5 x 10-12 4-5 x 15-20 4 x 10

### II DIENA

Nugara	Prisitraukimai prie skersinio Vieno svarmens traukimas pasilenkus Vertikalaus lyno traukimas už galvos Horizontalaus lyno traukimas sėdint treniruoklyje su atrama	4 x 10 4 x 10 4 x 10 4 x 10
Pečiai	Svarmenų spaudimas nuo pečių sėdint Svarmenų kėlimas į šalis stovint Svarmenų kėlimas į šalis pasilenkus	4 x 10 3 x 12-15 3 x 12-15

### III DIENA

Krūtinė	Štangos spaudimas ant nuožulnaus suoliuko (45 laipsnių) Svarmenų leidimas į šalis ant suoliuko žemyn galva Svorio spaudimas nuo krūtinės sėdint treniruoklyje	4 x 10 4 x 10 4 x 10-12
Rankos	Rankų lenkimas stovint su štanga Rankų tiesimas stovint prie treniruoklio, kurio lynas vertikalus Prancūziškas kėlimas su štanga gulint	4 x 15 4 x 15-20 4 x 10-12

### IV DIENA – Poilsis

PASTABA. Tarpvaržybiniu laikotarpiu blauzdų ir pilvo raumenys netreniruojami.



### MITYBA IR MAISTO PAPILDAI

Laikas	Valgiaraštis ir maisto papildai
6.00	„Inkospor“ amino rūgštys, kreakalinas, L-Karnitinas
6.30	3 kiaušinio baltymai, 50-100 g ryžių, vitaminai
9.30	100-150 g vištienos krūtinėlės, 200 g daržovių
12.00	100-200 g varškės, 1-2 bananai
14.00	3 kiaušinio baltymai, 50-100 g ryžių
15.30	BCAA, kreakalinas, L-Karnitinas
16.00	TRENIRUOTĖ
17.30	BCAA, 50-100 g ryžių
20.30	100-150 g vištienos krūtinėlės, 200 g daržovių
23.00	Baltyminis kokteilis

DEBIUTAS: Alina (tada dar Bucko) debiutavo Europos 1993 m. čempionate Budapešte. Lietuvos komandos pasirodymas šiose varžybose komandinio pozavimo rungtyje (iš kairės): Alina Bucko, Remigijus Kazakevičius, Natalja Murnikovienė, Olegas Žuras ir Eugenijus Gorelikas

### ANTROPOMETRINIAI DUOMENYS

	Tarp varžybų	Varžybose
Svoris	56 kg	50-51 kg
Krūtine	88 cm	86 cm
Bicepsas	29 cm	27 cm
Talija	73 cm	69 cm
Šlaunis	49 cm	47 cm
Blauzda	35 cm	34 cm