



PERIOODI EESMÄRK: Puhkeperiood on õige aeg analüüsida möödunud hooaega (nii võistlushooaega kui ettevalmistusperioodi). Mida saaks järgmine hooaeg paremini teha? Mis toimis väga hästi? Pane paika plaan uueks ettevalmistusperioodiks. Kui sa ise oma treeningute planeerimise ja analüüsimisega hätta jääd, siis leia endale treener, kes koostab just sinu võimetele ja vajadustele vastava treeningplaani!

Hooaja lõpus täna ka oma koostööpartnereid ning sõlmi koostööd uueks hooajaks!

Kui uueks perioodiks kõik paigas, siis lülitada oma mõtted puhkamise lainele! Võid julgelt u 2 nädalat üsna puhata, kuid edasi oleks mõistlik ennast ka veidi (loe 2-3x nädalas ☺) kergelt liigutada, kuid vali alad/ trennid, millega sa hooaja sees ei tegele.

Pööra suuremat tähelepanu ka lihashooldusele- näiteks võid puhkeperioodi alguses teha massaažikuuri, mis kiirendab taastumist pikast ja väsitavast hooajast.

