



PERIOODI EESMÄRK: Ettevalmistusperiood 2 (E2) juurde liikumise eelduseks on E1 perioodi treeningute läbimine. E2 perioodi eesmärk on tõsta aeroobsete treeningute intensiivsust ning muuta need intervallsemaks. ÜKE treeningutele lisanduvad koordinaatsiooni ja tasakaalu arendavad harjutused.

Oma treeningplaani koostamisel tuleb meeles pidada, et sõidutreeningud on motosportlase jaoks siiski kõige olulisemad treeningud ning ka ettevalmistusperioodil saab osa teistest treeningutest nendega asendada! Näiteid sõidutreeningutest:

- **Sõidutreening 1:**
 - Soojenduseks 10-15 min rahulikult rajaga tutvumist
 - 4 x 10 min + 1 ring
 - Treeningu lõppu 10 min ainult seistes
- **Sõidutreening 2:**
 - Soojenduseks 10-15 min rahulikult rajaga tutvumist
 - 10min + 1 ring
 - 12min + 1 ring
 - 15min + 1 ring
 - Treeningu lõppu 10 min ainult seistes
- **Sõidutreening: elemendid**
 - Üle nädala võiks teha treeningu, kus põhirõhk on erinevate elementide (kurvid, hüpped jms) treenimisel. Ideaalis ka videoanalüüs treeningust!

Treeningplaanide koostamisel on oluline leida tegevused, mis noorele meeldivad. Oluline on ka vaheldusrikkus. Väga hästi sobivad erinevad mängulised tegevused. Treeningute maht tuleb alati kohandada konkreetse sportlase võimetele vastavaks!

Plaani koostamisel pea meeles!

- paiguta treeningud ja puhkepäevad nädala lõikes ühtlaselt
- **ÄRA PANE SAMA TÜÜPI TREENINGUT KAHEL JÄRJESTIKUSELE PÄEVALE!**
- Võimalusel alusta ka sõidutreeningutega!
- Mida paremini sa oma treeningnädala läbi mõtled, seda suurem on võimalus, et suudad seda sellisena ka realiseerida!
- Üle kahe nädala tee nn kergem treeningnädal, kus on 2-3 puhkepäeva, 1 ÜKE treening, 1-2 aeroobset treeningut, 1 taastav treening
- Vajadusel tee muutuseid treeningute mahus vastavalt konkreetse sportlase vormile!

NOORED 10-12a

10-12 aastaste puhul tuleks vältida anaeroobseid (väga intensiivseid/ maksimaalset pingutust nõudvaid) treeninguid. Samuti tuleb ettevaatlik olla lisaraskuste kasutamisel ÜKE harjutuste puhul. Märka ülekoormuse ilminguid!

Paiguta treeningnädalasse järgnevad treeningud:

- 2x krossijooks metsas (30 - 60min)
 - Või ujumine, suusatamine, rattasõit vms
 - Sobivad ka madalal koormusel mängulised tegevused
- 2x ÜKE treening
- 1x RKT treening (Reaktsioon-koordinaatsioon-tasakaal)

NOORED 13-16a

Paiguta treeningnädalasse järgnevad treeningud:

- 1-2x krossijooks metsas (40 - 90min)
 - Või ujumine, suusatamine, rattasõit vms
- 2x ÜKE treening
- 1x RKT treening (Reaktsioon-koordinaatsioon-tasakaal)
- 1x pallimäng või löikudega jooks
 - 10 min soojendus
 - 3-4x löigud 3-5min, tempokalt kuid mitte maksimaalse tempoga
 - Taastumine löikude vahel 3-5 min
- 1x taastav treening- eriti kerge koormus (20-30 min)
 - tempokas kõndimine, sörkjooks, ujumine, (sise) rattasõit vms.

NOORED E2: ÜKE- ringtreeninguna:

- soojenduseks 10- 15 min siseratas, sõrkjooks, sõudeergomeeter vms
- ringtreening (ehk kõigepealt teed ühe harjutuse kõik seeriad ja alles siis liigud järgmise harjutuse juurde)
- 2-3 ringi,
- soorita igat harjutust 20-30 sek
- taastumine harjutuste vahel 10 - 15sek,
- taastumine ringide vahel 2-3min
- soorita liigutused tempokalt
- asendite valikul lähtu oma sõiduasendist
- võid näidisharjutusi enda järgi kohandada/muuta
- lõpeta treening venitustega

ÜKE HARJUTUSED:

1.

**1. KÜKK+ KIIVRI VIIMINE PÕRANDALT PEA KOHALE**

- Mine alla kükki (põlvedes 90° nurk)
- Kiiver puudutab põrandat
- Tõuse kiirelt püsti ja vii kiiver üles pea kohale
- Soorita liigutust tempokalt

2.

**2. STAATILISEST KÄTEKÕVERDUSE ASENDIST RASKUSE KANDMINE KÄELT KÄELE (kaldu oleval kangil vms pinnal)**

- Kanna keharaskust ühelt käelt teisele
- Korda sama minnes teisele poole kangi (kalle muutub)
- Keha hoia sirge!

3.

**3. HÜPE ÜLE PINGI**

- Alusta ja lõpeta kükis (jalgadest all)
- Tee hüppeid erineva rütmiga nt 3 kiiret hüpet, siis u 5sek sekundit puhkust
- Soorita hüpped max kiiresti, max kõrgele

4.



4. TRICEPSI KÄTEKÕVERDUSED TAGATOENGUS

- Hoia selg pingi lähedal
- Alumises asendis on küünarnukid suunatud taha
- Variant on teha harjutust sirgete jalgadega

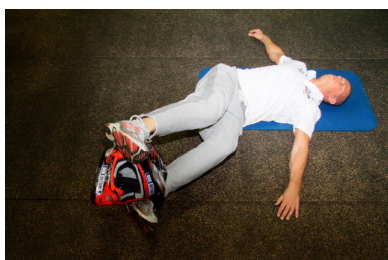
5.



5. TÕMBED RINNALE + KÜKIST ÜLES (ERINEVAD SUUNAD)

- Kui tõmbad käed keha juurde siis tõuse kükist üles
- Kummilindi ja lenksuga

6.



6. RING JALGADEGA (KIIVER JALGADE VAHEL) ÜHTE JA TEISTPIDI (ÜLAKEHA PÜSIB MAAS!)

- Kalluta koos jalad ühele poole alla diagonaali- vii alt läbi ja too teise külje kaudu üles
- Korda sama teisele poole

7.



7. RINNALT SURUMINE SEISTES LENKSU JA KUMMILINDIGA

- Suru käed rinna juurest ette + kasuta erinevaid suundasid
- Püsi põlvedest all

8.



8. KÕHULIHAS KIIVRIGA

- Alusta kiiver pea kohal maa lähedal
- Tõsta ülekeha maast ja aseta kiiver jalgade peale ning jäta sinna (ülakeha läheb tagasi maha)
- Võta kiiver jalgadelt ning mine algasendisse

9.



9. STAATILINE KÜKK, PUUSAD VASTU SEINA

- liiguta käsi õlgadest madalamale ja tõsta nii kõrgele kui saad
- hoia naba sees, keha võib olla kallutatud veidi ette

10.



10. ÜLAKEHA TÕSTE KÕHULI MATIL

- Tõsta käed-jalad korraga maast lahti ja siruta ennast võimalikult pikaks
- Lihtsam variant on tõsta vaheldumisi käed-jalad

Reaktsioon-koordinatsioon-tasakaal (RKT)

- Soojenduseks tee 10-20 min jook, ratas vms
- Soorita ringtreeninguna (ehk kõik harjutused järjest läbi) 2-4 ringi
- Pingutus 20-30 sek, taastumine 20-30sek, paus ringide vahel u 2min

RKT HARJUTUSED:

1.



1. PALLI VISKAMINE SEINA KAUDU KÄEST KÄTTE (SEISTES TASAKAALULAUAL)

- Püsi staatilises kükis ja viska palli käest kätte
- Kasuta erinevaid kõrguseid ja suundi

2.



2. TASAKAALU HOIDMINE FIT-PALLIL JA KEHA PÖÖRAMINE KÜLJELT KÜLJELE

- Püsi põlvituses pallil
- Hoia käed enda ees paigal
- Raskema variandi saamiseks pööra käsi küljelt küljele ja liiguta pilk kättega kaasa

3.



3. ÜHEL JALAL HÜPPAMINE MÖÖDA JOONTERADA

- kleebi maha erinevas suunas teipidest rada ja läbi seda ühel jalal hüppates
- taba märki võimalikult täpselt!
- Katsu saavutada mõnus hüppamise rütm!
- Teip on jalatallaga samas suunas
- Kehast sõiduasendile võimalikult lähedane asend
- järgmise ringi ajal korda sama teisest jalast

4.



4. nn „JALGRATAS“

- Vii vastas põlv ja küünarnukk kokku
- Ülakeha on kogu aeg õhus

5.



5. „KOSMONAUT“

- Alusta toengust; siis hüppa jalad kükki (käed ei liigu); siis hüppa õhku (käed üle pea); tagasi kükki; käed jäävad paigale;
- Tee alt üles hüpe nii kiiresti kui saad

6.



6. PALLI EEST ÄRA LIIKUMINE

- Seisa seina ääres ja lase treeningkaaslasel enda suunas palliga visata
- Sihtida tuleb kehasse
- Sinu ülesanne on palli eest ära liikuda
- Võimalusel las viskajal olla käes 2 palli- teeb harjutust raskemaks, sest sa ei tea kummaga ta viskab

7.



7 „TASKUNUGA“ KIIVRIGA

- Alusta kiiver jalgade vahel ning käed üle pea; vii kiiver käte juurde; jäta kiiver kätte ja vii jalad aeglaselt tagasi maha; tõsta ülakeha kiirelt ja pane kiiver jalgade vahele, lase ülakeha rahulikult tagasi
- NB! Ülakeha ei tõuse enne, kui jalad on maas!

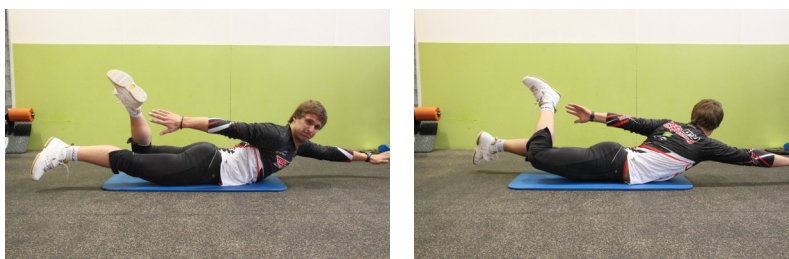
8.



8. HÜPE ÜLE PINGI

- Alusta ja lõpeta kükis (jalgadest all)
- Tee hüppeid erineva rütmiga nt 3 kiiret hüpet, siis u 5sek sekundit puhkust
- Tee hüppeid nii üle parema kui üle vasaku öla ning ringselt
- Soorita hüpped max kiiresti, max kõrgele

9.



9. SELJASIRGESTAJAD

- Vii vastas käsi ja jalg selja taga kokku
- Ülakeha ja reied püsivad maast lahti

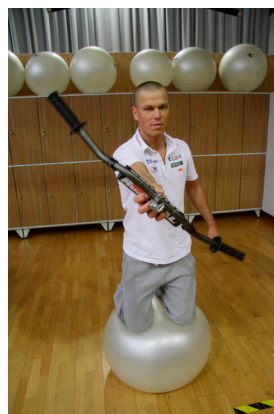
10.



10. HÜPPENÖÖRIGA HÜPPAMINE

- Kasuta nii ühel kui kahel jalal hüppamist
- Kasuta ka jooksusammu

11.



11. PÕLVITUS FIT-PALLIL + LENKSU KEERAMINE KIIRELT

- Püsi põlvituses pallil
- Hoia lenksu ühes käes ja pööra seda kiirelt ühte ja teist pidi
- NB! Hoia õlg all!
- Korda sama teisest käest
- Kui tasakaalu hoidmine juba väga hästi välja tuleb, siis pane silmad kinni!