PERIOODI EESMÄRK: Võistlushooajal (VH) on esikohal võistlused ning sõidutreeningud kuid kuna hooaeg on pikk, tuleks võistlushooaja keskel (u juulis) teha intensiivsem treeningperiood (2-3 nädalat): vähendada kõnealuseks perioodiks sõidutreeningute arvu ning tõsta ÜKE ja lõigutreeningute osakaalu. Kõnealune periood võiks ideaalis olla võistlusvaba (kindlasti ei tohiks sellesse perioodi jääda olulisi võistluseid).

Näiteid sõidutreeningutest:

- **Sõidutreening 5:**
  - Soojenduseks 10-15 min rahulikult rajaga tutvumist
  - Stardiga 10 min + 1 ring
  - Stardiga 12 min + 1 ring
  - Stardiga 15min + 1 ring
  - Treeningu lõppu 10 starti
- **Sõidutreening 6:**
  - Soojenduseks 10-15 min rahulikult rajaga tutvumist
  - Start + 2 ringi max kiiresti + otsa 5 min puhkust
    - Selliselt vähemalt 5x
  - Treeningu lõppu stardiga 1x 20 min + 1 ring10 min ainult seistes
- **Sõidutreening 7:**
  - Soojenduseks 10-15 min rahulikult rajaga tutvumist
  - Stardiga 1 ring täiega
  - Stardiga 2 ringi täiega
  - Stardiga 3 ringi täiega
  - Stardiga 4 ringi täiega
  - Stardiga 5 ringi täiega
  - (ja siis kahaneva ringide arvuga sama)
  - Stardiga 4 ringi täiega
  - Stardiga 3 ringi täiega
  - Stardiga 2 ringi täiega
  - Stardiga 1 ring täiega
- **Sõidutreening 8**:
  - Soojenduseks 10-15 min rahulikult rajaga tutvumist
  - Stardiga 2x 17min + 1 ring
- **Sõidutreeng: elemendid**
  - Üle nädala võiks teha treeningu, kus põhirõhk on erinevate elementide (kurvid, hüpped jms) treenimisel. Ideaalis ka videoanalüüs treeningust!
- 1x kuus rutiini murdmiseks: **Playing with the bike**
  - Ehk lihtsalt veedad u 1,5h tsikli seljas ja teed, mis pähe tuleb

NOORED 10-12a

Paiguta treeningnädalasse lisaks sõidutreeningutele järgnevad treeningud (oleneb kui palju saab sõitmas käia):

- 2x VH ÜKE (kerelihased/ülakeha)
- 1-3x taastav treening- eriti kerge koormus (20-30 min)
  - sörkjooks, ujumine, rattasõit vms.

NOORED 13-16a

Paiguta treeningnädalasse lisaks sõidutreeningutele järgnevad treeningud:

- 2x VH ÜKE (kerelihased/ülakeha)
- 1-2x lõigutreeningud
  - oleneb kui palju sõita saab
  - kui sõita saab palju, siis lõike ei ole vaja teha,
  - kui sõidad vähem, siis ajasta lõigutreening teisipäevale- kolmapäevale
- 1-3x taastav treening- eriti kerge koormus (20-40 min)
  - sörkjooks, ujumine, rattasõit vms.
  - sõidutreeningule järgneval päeval taastav treening

Tekst ja harjutused: Marit Riis (Fittest) ja Toomas Triisa (RedMoto); Fotod: Martin Mand; Harjutusi demonstreerivad: Juss Laansoo ja Toomas Triisa

MTÜ Eesti Mootorrattaspordi Föderatsioon- Estonian Motorcycling Federation
Pärnu mnt 141, 11314 Tallinn; Telefon:+372 6825 273; Faks+372 6825 274 info@msport.ee www.msport.ee

Plaani koostamisel pea meeles!

- paiguta sõidud/ intensiivsemad treeningud vaheldumisi kergemate treeningute ja puhkepäevadega
- ÄRA PANE SAMASUGUST TREENINGUT KAHELE JÄRJESTIKUSELE PÄEVALE!
- Võimalikult palju erinevaid läbimõeldud sõidutreeninguid!
- Sõitudele järgneval päeval taastav treening!
- 1-2x kuus või 1,5 kuu tagant kergem treeningnädal nö puhkenädal, kus on vähem/ kergemad treeningud.
- Tee muutuseid treeningute mahus/ sisus vastavalt konkreetse sportlase vormile!

Kui võistlushooaja vältel tunned, et vorm hakkab langema, siis on õige aeg kõigepealt mõned päevad puhata ja siis teha intensiivsem 2 nädalat treeninguid. Sel perioodil pane nädala treeningplaani järgnevad treeningud:

- Nädal 1:
  - 2-3x E2 ÜKE
  - 1x lõigutreening
  - 2x taastav treening
  - 1-2x sõidutreening
- Nädal 2:
  - 2x VE reaktsioon-koordinatsioon-tasakaal (RKT) treening (vt võistluseelse perioodi treeningkava)
  - 1x lõigutreening
  - 1- 2x taastav treening
  - 1-2x sõidutreening
- Pärast intensiivse perioodi lõppu 2 puhkepäeva või 1puhkepäev-1 taastav treening-1 puhkepäev

Tekst ja harjutused: Marit Riis (Fittest) ja Toomas Triisa (RedMoto); Fotod: Martin Mand; Harjutusi demonstreerivad: Juss Laansoo ja Toomas Triisa

NOORED VH: ÜKE

- tee neid harjutusi peale taastavat treeningut või lihtsamat sõidutreeningut
- ringtreeninguna ehk kõik harjutused 15-30x, järjest läbi ja nii 1-3 ringi
- need harjutused aitavad hoida su kerelihased toonuses ka võistlushooajal!

ÜKE HARJUTUSED:

1.




1. KÄTEKÕVERDUSED

- Randmed on õlgadega samal joonel
- Hoia keha sirge!
- Mine aeglaselt alla ja suru kiirelt üles!

2.




2. ÜLAKEHA TÕSTE PÖÖRDEGA- kõhu põikilihas

- Pööra õlad keha suhtes nii risti kui saad
- Hoia kõht kogu aeg pinges

3.




3. TRICEPSI KÄTEKÕVERDUSED TAGATOENGUS

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

4.




4.. SELJASIRGESTAJAD

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

Tekst ja harjutused: Marit Riis (Fittest) ja Toomas Triisa (RedMoto); Fotod: Martin Mand; Harjutusi demonstreerivad: Juss Laansoo ja Toomas Triisa

MTÜ Eesti Mootorrattaspordi Föderatsioon- Estonian Motorcycling Federation
Pärnu mnt 141, 11314 Tallinn; Telefon:+372 6825 273; Faks+372 6825 274 info@msport.ee www.msport.ee

5.





5. KÕHULIHAS KIIVRIGA- KIIRELT!
- Alusta kiiver pea kohal maa lähedal
- Tõsta ülekeha maast ja pane kiiver kiiresti jalgade peale ning jäta sinna (ülakeha läheb aeglaselt tagasi maha)
- Võta kiiresti kiiver jalgadelt ning mine aeglaselt algasendisse
- Korda sama järjest: ehk ülakeha liigub kord kiivriga kord ilma!

6.



6. PÜSIMINE KÜÜNARTOENGUS ÜHEL KÜLJEL

- Keha püsib sirge, naba sees
- Küünarnukk on täpselt õla all
- Hoia asendit 30-60sek ja siis korda teisel küljel

7.



7. KÜÜNARTOENGLAMANGUS PÜSIMINE + JALA TÕSTMINE

- Keha püsib sirge, naba sees
- Tõsta vaheldumisi ühte ja teist jalga
- Lihtsam variant on lihtsalt hoida (ilma jalga tõstmata!)

Tekst ja harjutused: Marit Riis (Fittest) ja Toomas Triisa (RedMoto); Fotod: Martin Mand; Harjutusi demonstreerivad: Juss Laansoo ja Toomas Triisa

MTÜ Eesti Mootorrattaspordi Föderatsioon- Estonian Motorcycling Federation
Pärnu mnt 141, 11314 Tallinn; Telefon:+372 6825 273; Faks+372 6825 274 info@msport.ee www.msport.ee