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. Lihastreeningutes tulevad kasutusele funktsionaalsemad harjutused, korduste arv tõuseb ja raskused lähevad väiksemaks kui E1 perioodil.

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

E2 perioodil paiguta oma treeningnädalasse järgnevad treeningud:

- 1-2x Intervallne (lõigud) aeroobne treening kiirusvastupidavuse arendamiseks
  - Jooksmine, suusatamine, ujumine, (sise)rattatreening
    - Tee soojendus u 10 min rahulikus tempos
    - Siis lõigud 3-4x 2-4min, mõnusa tempoga, aga ära maksimumi välja anna
    - Taastumine lõikude vahel 3-5min rahulikumas tempos
    - Cooldown`iks u 10 min rahulikus tempos
  - Pallimängud (sulgpall, tennis, korvpall vms)
- 1-2x **lihastreening** ringtreeninguna
- 1x põhivastupidavuse arendamine ehk **pikk aeroobne** treening (u 60 – 90 min):
  - (sise-)rattatreening, suusatamine, ujumine, kiirkõnd/sörkjooks
  - treeni madalal koormusel (pulss 60- 70%max)
  - tugevat hingeldust ei teki
  - vali ala, mille puhul suudad hoida pulssi madalal
  - koormus on ühtlane
- võimalusel tee 1-2x nädalas peale aeroobseid treeningid ka ülakeha lihastreening (vt "ülakeha special")

Pea meeles!

- paiguta treeeningud ja puhkepäevad nädala lõikes ühtlaselt
- ÄRA TEE SAMA TÜÜPI TREENINGUT KAHEL JÄRJESTIKUSEL PÄEVAL!
- Kui sul on võimalik vahepeal ka sõitmas käia, siis kasuta seda võimalust!
- Selleks, et mingit tüüpi treening mõjuks arendavalt, pead seda tegema vähemalt 2x nädalas.
- Mida paremini sa oma treeningnädala läbi mõtled, seda suurem on võimalus, et suudad seda sellisena ka realiseerida!

Ja nüüd pane oma nädala treeningplaan järgnevaks 6-8 nädalaks paika!

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

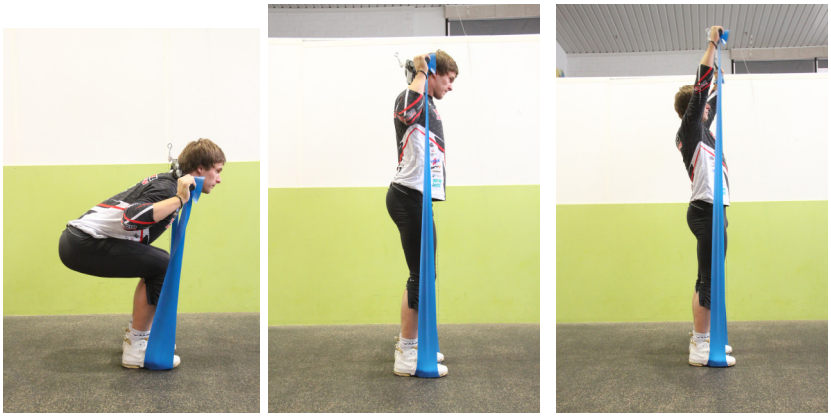
MTÜ Eesti Mootorrattaspordi Föderatsioon- Estonian Motorcycling Federation
Pärnu mnt 141, 11314 Tallinn; Telefon:+372 6825 273; Faks+372 6825 274 info@msport.ee www.msport.ee

HARRASTAJA E2 LIHASTREENING- ringtreeninguna:

- soojenduseks 15 min siseratas, sörkjooks, 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 20-30 sek,
- taastumine ringide vahel 2-3min
- soorita liigutused tempokalt
- lõpeta treening venitustega

E2 LIHASTREENINGU HARJUTUSED:

1.



1. KÜKK+ ÜLES SURUMINE KUMMILINDIGA

- Kinnita kummilint lenksu külge
- Alusta kükist (NB! Kummilint peab olema pingul)
- Tõuse püsti ja suru käed üles sirgeks
- Hoia naba sees ja selg sirge

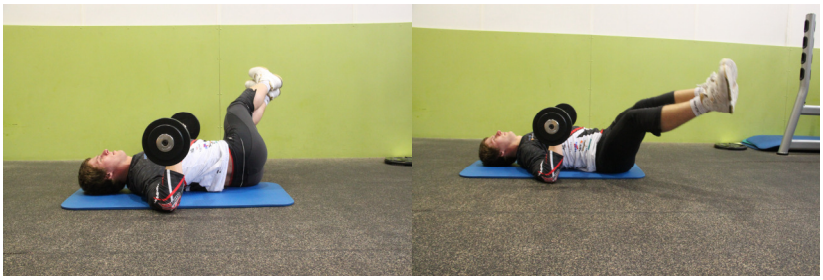
2.



2. TRICEPSI KÄTEKÕVERDUSED TAGATOENGUS

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

3.



3. JALGADE KALLUTAMINE ALLA DAIGONAALI (VÕIB TEHA KA ILMA KANGITA)

- Hoia ülakeha kindlalt maas
- Kalluta koos jalad ühele poole alla diagonaali- too tagasi keskele ja korda teisele poole

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

4.





4. TÕMBED RINNALE STAATILISES KÜKIS (ERINEVAD SUUNAD)

- Püsi küki asendis ja tõmba käed eest rinna juurde
- Kasuta erinevaid suundasid
- Soorita liigutust tempokalt
- Kummilint peab kogu liigutuse vältel olema pinge all

5.





5. 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

6.





6. KÄTEKÕVERDUS HANTLIGA + KÄE TÕSTMINE ÜLES

- Tõsta üks käsi maast; siis tee kätekõverdus; siis tõsta teine käsi maast
- Hoia keha sirge ja naba sees

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

7.





7. TÕUSMINE PINGILE (1 JALG KORRAGA)

- Alusta väljaaste asendist, eesmine jalg pingil
- Tõuse pingil olevale jalale
- Mine tagasi alla
- Püsi selle harjutuse juures topelt aeg, sooritades ühest jalast järjest 20-30 sek, siis sama teisest jalast

8.





8. SELJASIRGESTAJAD

- Vii vastas käsi ja jalg seljataga kokku

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

HARRASTAJA E2 : ”ÜLAKEHA SPECIAL”

Need harjutused on lihsalt teostatavad ka kodustes tingimustes. Sobib hästi mõne aeroobse treeningu (inervall või pikk vastupidavus) lõppu. Lisaks ülakeha koormavatele harjutustele on valimikus ka kerelihaste harjutused.

- Treeningvahendina võid kasutada lenksu, ketast, kangi vms.
- Vali endale sobiv harjutuse raskusaste ja koormus
- Tee ringtreeninguna (ehk kõik harjutused järjest läbi) 2-3 ringi
- Pingutus 20-30 sek, taastumine 20- 30sek

HARJUTUSED ”ÜLAKEHA SPECIAL”:

1.




1. KÄTE VIIMINE EEST ÜLES (STAATILISES KÜKIS)

- Alusta nii,et käed on õlgadest madalamal
- Käed liiguvad alt üles (kehaga samale joonele)
- Püsi kogu liigutuse vältel kükis
- Võid harjutust sooritada ka seistes
- hoia naba sees ja selg sirge!

2.






2. KÄTE KOMBINATSIOON

- Alusta käed ees; siis too käed keha lähedale; siis vii käed üles sirgeks; siis kõverda käed küünarliigesest
- Liigu sama teed pidi tagasi: käed sirgeks üles, rinna kõrgusele alla, ette sirgeks.
- Tee liigutust järjest läbi

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

3.




3. KÄTE PÖÖRAMINE EES (STAATILISES KÜKIS TASAKAALULAUAL)

- Pööra käsi enda ees
- Püsi kogu liigutuse vältel kükis
- Võid harjutust sooritada ka seistes
- Tasakaalulaual/ kokku rullitud matil seistes treenid ka tasakaalu
- hoia naba sees ja selg sirge!

4.




4. ÜLAKEHA PÖÖRDED ISTUDES

- Lihtsam variant on hoida jalad maas
- Hoia põlved koos
- Pööra keha jalgade suhtes nii palju kui saad

5.






5. „TASKUNUGA“ KIIVRIGA

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

6.




6. KÄE PÖÖRAMINE EES (PÕLVITUSES FIT-PALLIL)

- Pööra kätt enda ees sisse ja välja
- Õlg püsib all!
- Kui sul puudub fit-pall võid sama harjutust teha tasakaalulaual/ matil seistes (variandina staatiline kükk)
- Korda sama teisest käest

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

7.



7. TOENGUS PÜSIMINE

- Hoia keha võimalikult sirge ja püsi toengus
- Hoia asendit 30-60 sek

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