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!

Eduro sõidutereening jaotub sisuliselt kolme osasse (tekst Almar Proos):

- **Traielitreening** – kus õpitakse takistusi ületama ja kehaga mootorratta tasakaalu valitsema.
  - Traielitreening on endurosõidus väga oluline. Harjutada saab küllaltki hästi tehislikel takistustel, traktorirehvid, puutüved, betoonpaneerlid, kaevurõngad, jne. Oluline on tunnentada, kuidas mootorratas käitub erinevates olukordades, kuidas jaotada kaalu ja kuidas leida sobiv kiirus takistuste ületamiseks. Harjutusväljaku saab hõlpsasti ehitada, kombineerides erinevaid endurocrossist tuttavaid elemente. Looduslikel elementidel harjutamine sõltub sobivast kohast, vajalikud on tõusud ja laskumised, soovitavalt sekka vähese haarduvusega pinnast (kiviklibu) Eestis sobivad selleks kivimurrud, kruusakarjäärid, jne.
- **Erineva pinnase treening** – kus õpitakse sõitma erinevatel pinnastel ja saadakse tunnetus kuidas pinnas võib käituda. Alates pehmest lumest talvel kuni märja kivikülvini välja.
  - Pinnasetreeningu eesmärk on kiiresti tunnetada pinnase ja mootorratta suhtestumist, rehvi haakuvust ja amortide tööd ning seejärel leida kiiresti optimaalne sõidukiirus, rataste koormamine ja ülekanne. Treening toimub sellisel juhul erinevates looduslikes kohtades ja eesmärgiks on läbida lõigud esimese korraga võimalikult kiiresti, kulutamata liigset energiat. Näiteks rabapinnasel leida kohad kus läbivajumine on võimalikult väike ja samas vältida seisma jäämist. Talvel pehmes lumes või lumesoones sõites säilitada mootorratta kineetiline moment ja vedava ratta pöörlemine, mis tunduvalt lihtsustab juhtimist ja säästab energiat. Teravatel kividel sõites tuleb õppida mootori pöördemomenti kontroll all hoidmist säästmaks rehvi, kiirendused sooritada kohtades kus haardumine on kõige parem.
- **Kiiruse treening** – kus õpitakse mootorratast valitsema kiirel sõidul, kurvitehnika, pidurdamine ja kiirendamine, esi- ja tagaratta koormamine. Põhimõtteliselt sama, mis motokrossitreening.
  - Kiire sõidu treening on vajalik krossikatsete edukaks läbimiseks. Põhiliselt tuleb harjutada kurvisõitu ja soonesõitu. Kuidas valida optimaalne trajektoor kurvis, kuidas pidurdada efektiiveslt, kuidas koormata esimest ratast pöördel ja kuidas koormata tagaratast kurvist väljumisel saavutamaks võimalikult suur kiirendus.

E2 perioodil paiguta oma treeningnädalasse järgnevad treeningud:

- 2x põhivastupidavuse arendamine ehk pikk aeroobne treening (u 60 – 180 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
- 2x lihastreening ringtreeninguna
- 1x Intervallne (lõigud) aeroobne treening kiirusvastupidavuse arendamiseks
  - Jooksmine, suusatamine, ujumine, (sise)rattatreening
    - Tee soojendus u 10 min rahulikus tempos
    - Siis lõigud 4-5x 2-4min, mõnusa tempoga, aga ära päris maksimumi välja pane
    - Taastumine lõikude vahel 2-5min rahulikumas tempos
    - Cooldown`iks u 10 min rahulikus tempos
  - Ühe treeningune võid teha ka: Pallimängud (sulgpall, tennis, korvpall vms)
- võimalusel tee 1-2x nädalas peale aeroobseid treeningid ka ülakeha lihastreening (vt "ülakeha special")
  - kuid mitte lihastreeninguga järjest päevadel
- 1x taastav treening (20-40 min)
  - Kõndimine,jooks, suusatamine, rattasõit, ujumine, rulluisutamine 20-40min
  - Väga kerge koormus, pulss väga madal

Pea meeles!

- paiguta treeeningud ja puhkepäevad nädala lõikes ühtlaselt
- ÄRA TEE SAMA TÜÜPI TREENINGUT KAHEL JÄRJESTIKUSEL PÄEVAL!
- Tee võimalusel ka erinevaid sõidutreeninguid!
- 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 treeningvaba päeva (jäta ära üks intervallne treening)

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

Tekst ja harjutused: Marit Riis (Fittest) ja Toomas Triisa (RedMoto), Almar Proos; 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

VÕISTLUSSPORTLASEN 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 30- 40 sek,
- taastumine harjutuste vahel 10 - 20sek,
- taastumine ringide vahel 2-3min
- soorita liigutused tempokalt
- asendite valikul lähtu oma sõiduasendist
- võid näidisharjutusi enda järgi kohandada/muuta
- lõpeta treening venitustega

E2 LIHASTREENINGU HARJUTUSED:

1.




1. KÜKK+ ÜLES SURUMINE KANGIGA

- Mine alla kükki (põlvedes 90° nurk)
- Tõuse püsti ja suru käed üles sirgeks
- Hoia naba sees ja selg sirge

2.




2. TRSTAATILISEST KÄTEKÕVERDUSE ASENDIST RASKUSE KANDMINE KÄELT KÄELE

- Kanna keharaskust ühelt käelt teisele

3.




3. JALGADE KALLUTAMINE ALLA DAIGONAALI + KAAREGA ALT ÜLES

- Hoia ülakeha kindlalt maas
- Kalluta koos jalad ühele poole alla diagonaali- vii alt läbi ja too teise külje kaudu üles
- korda sama teisele poole

Tekst ja harjutused: Marit Riis (Fittest) ja Toomas Triisa (RedMoto), Almar Proos; 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 + KÜKIST ÜLES (ERINEVAD SUUNAD)

- Kui tõmbad käed keha juurde siis tõuse kükist üles

5.





5. KÕHULIHAS KETTAGA

- 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. 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

7.





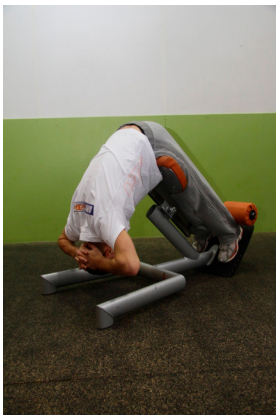
7. KÄTEKÕVERDUS HANTLIGA + KÄE TÕSTMINE ÜLES

- 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), Almar Proos; 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

8.


8. SELJA SIRUTAMINE PINGIL

- Mine sirge seljaga alla
- Tule läbi kumera selja üles
- Vajadusel võta ketas rinnale

9.





9. SELJA SIRUTAMINE PINGIL

- Mine sirge seljaga alla
- Tule läbi kumera selja üles
- Vajadusel võta ketas rinnale

10.




10. nn „JALGRATAS“

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

11.




11. KÜÜNARTOENGLAMANGUS PÜSIMINE + JALA TÕSTMINE

- Keha püsib sirge, naba sees
- Tõsta vaheldumisi jalgu
- Püsi asendis 1-3min

12. PÜSIMINE KÜÜNARTOENGUS ÜHEL KÜLJEL

- Keha püsib sirge, naba sees
- Hoia asendit 30-60sek ja siis korda teisel küljel

Tekst ja harjutused: Marit Riis (Fittest) ja Toomas Triisa (RedMoto), Almar Proos; 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

VÕISTLUSSPORTLASED 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 kas 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

”ÜLAKEHA SPECIAL” HARJUTUSED:

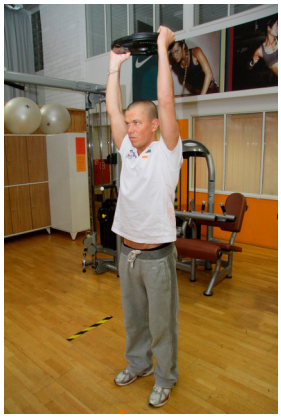
1.




1. ÜLAKEHA TÕSTE + KANGI SURUMINE ETTE
   - Hoia kõht terve liigutuse ajal pinges, küünarnukid ei puuduta maad
   - Tee ülakeha tõste ja suru kang ette

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

3.

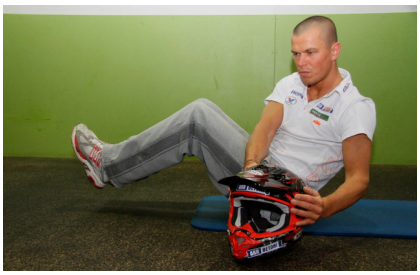


3. TOENGUS PÜSIMINE
   - Hoia keha võimalikult sirge ja püsi toengus
   - Hoia asendit 30-60 sek

Tekst ja harjutused: Marit Riis (Fittest) ja Toomas Triisa (RedMoto), Almar Proos; 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. ÜLAKEHA PÖÖRDED ISTUDES

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

5.

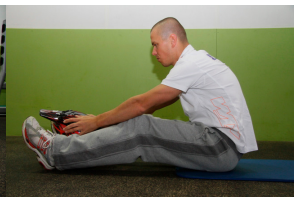



5. KÄTE PÖÖRAMINE EES (STAATILISES KÜKIS TASAKAALULAUAL)

- 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!

6.



6. „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

7.




7. LENDAMINE KÕRVALE JA ETTE PÕLVITUSES FIT-PALLIL

- Vii käed vaheldumisi kõrvale ja ette
- Õlg püsib all!
- Kui sul puudub fit-pall võid sama harjutust teha tasakaalulaual/ matil seistes (variandina staatiline kükk)

Tekst ja harjutused: Marit Riis (Fittest) ja Toomas Triisa (RedMoto), Almar Proos; 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