



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

Eduro sõidutreening 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 tehnilikel takistustel, traktorirehvid, puutüved, betoonpaneerlid, kaevurõngad, jne. Oluline on tunnetada, kuidas mootorrattas 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, soovitatavalt 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 kivikülviini 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 tundub 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 mootorrattast 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 efektiivselt, kuidas koormata esimest ratat pöördel ja kuidas koormata tagaratast kurvist väljumisel saavutamaks võimalikult suur kiirendus.

VH paiguta oma treeningnädalasse lisaks sõidutreeningutele ja võistlustele järgnevad treeningud:

- 1-2x kerge koormusega taastav treening (30 -60 min)
 - ratas, ujumine, kiirkõnd/sörkjooks
 - treeni madalal koormusel (pulss 60- 75%max)
 - tugevat hingeldust ei teki
 - vali ala, mille puhul suudad hoida pulssi madalal
- kui sõidutreeninguid on vähem, siis tee ka 1x lõigutreening või ühtlase kiirusega intensiivne treening (u 40-60 min, pulss 75 -85% max)
- 1x või üle nädalas lihastreening ringtreeninguna, võid selle ka ära jätta

Pea meeles!

- võistlusele järgneval päeval tee taastav treening ja alles sellele järgnev päev võiks olla puhkepäev
- tee võimalikult palju läbimõeldud sõidutreeninguid
- paiguta treeningud ja puhkepäevad nädala lõikes ühtlaselt
- **ÄRA TEE SAMA TÜÜPI TREENINGUT KAHEL JÄRJESTIKUSEL PÄEVAL!**
- 1x kuus või 1,5 kuu tagant kergem treeningnädal nõ puhkenädal, kus on vähem/ kergemad treeningud.

Kui võistlushooaja vältel tunned, et vorm hakkab langema, siis on õige aeg kõigepealt mõned päevad puhata ja siis teha intensiivsem 2-3 nädalat treeninguid. Sel perioodil pane oma nädala treeningplaani järgnevad treeningud (kui teed lühema perioodi, siis vähenda treeningute arvu):

- Esimese 7-10 päeva jooksul:
 - 3x E2 lihastreening
 - 2x VE intensiivne lõigutreening
 - 2x taastav treening
 - 1-2x sõidutreening
- Teise 7-10 päeva jooksul:
 - 3x reaktsioon-koordinatsioon-tasakaal (RKT) treening
 - 3x VE intensiivne lõigutreening
 - 1- 2x taastav treening
 - 1-2x sõidutreening
- Pärast intensiivse perioodi lõppu puhka mõned päevad

VÕISTLUSSPORTLASED VH: LIHASTREENING- ringtreeninguna

- Eesmärk lihastoonuse hoidmine, seega kõik harjutused väga kergete raskustega ja madalama intensiivsusega kui VE perioodil. Samas kui söidutreeninguid teed vähem, siis võid teha lihastreeningut veidi intensiivsemalt.
- NB! Lihastreening ajasta nädala esimesse poolede (esmaspäev/teisipäev) või nädalavahetusele, kui sul võistlust ei ole
- soojenduseks 15 min siseratas, sörkjooks, sõudeergomeeter vms
- ringtreening (ehk kõigepealt teed ühe harjutuse kõik seeriad ja alles siis liigud järgmise harjutuse juurde)
- 2 ringi, igat harjutust tempokalt 20-30 sek, taastumine harjutuste vahel 10-15 sek, taastumine ringide vahel 2-3min
- lõpeta treening venitustega

VH LIHASTREENINGU HARJUTUSED:



1. „KOSMONAUT“

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



2. JALGADE KALLUTAMINE KÜLJELE (VÕIB TEHA KA ILMA KANGITA)

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



3. TÕMBED RINNALE (ERINEVAD SUUNAD) + TÕUSED KÜKIST SEISMA

- Samal ajal kui tõmbad käed rinnaile tulevad kükist püsti



4. TRICEPSI KÄTEKÕVERDUSED FITPALLIL (VÕI MAAS)

- Künarnukid liiguvad keha lähedalt
- Kui sooritat harjutust maas, siis käed on õlgade laiuselt



5. RINNALT SURUMINE SEISTES LENKSU JA KUMMILINDIGA

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



6. ÜLAKEHA TÕSTED FITPALLIL: KESKELE + PÖÖRDEGA

- Tõsta vaheldumisi: keskele- pööre ühele poole- keskele- pööre teisele poole
- Hoia kõhulihas kogu aeg veidi pinges



7. HÜPPED ÜHEL JALAL MATI ÜHEST SERVAST TEISE

- Mine põlvest veidi alla
- Saavuta tasakaal ja alles siis hüppa tagasi
- Keha on kallutatud ette (sõiduasend)



8. KÜÜNARTOENGLAMANGUS PÜSIMINE + JALA TÕSTMINE

- Keha püsib sirge, naba sees
- Tõsta vaheldumisi ühte ja teist jalga



9. PÜSIMINE KÜÜNARTOENGUS ÜHEL KÜLJEL

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