PERIOODI EESMÄRK: Võistluseelse perioodil (VE) on fookuses sõiduvastupidavuse, - kiiruse ja –tehnika arendamine ning seda toetavad treeningud. VE õnnestumise eelduseks on eesmärgipäraselt teostatud ettevalmistusperioodid (E1 ja E2).
VE perioodil on oluline teha võimalikult palju sõidutreeninguid. Kui ei ole võimalik nii palju sõita, siis tuleks sõidutreeningud asendada kiirusvastupidavust, reaktsiooni- koordinatsiooni (RK) ning plahvatuslikku jõudu arendavate treeningutega.

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.

<u>VE perioodil paiguta oma treeningnädalasse järgnevad treeningud:</u>

- 2-3x sõidutreening
  - Kui ei ole võimalik nii palju sõita, siis tee sõidutreeningute asemel:
    - Pikk aeroobne treening
    - reaktsiooni-koordinatsioon- tasakaal (RKT) treening
    - Pallimängud
- 1x lihastreening ringtreeninguna
- 1x madala koormusega taastav treening (50- 60 min)
  - (sise-)rattatreening, ujumine, kiirkõnd/sörkjooks
  - treeni madalal koormusel (pulss 60- 75%max)
  - tugevat hingeldust ei teki
  - vali ala, mille puhul suudad hoida pulssi madalal
  - koormus on ühtlane
- 1x intensiivne lõigutreening
  - Tee soojendus u 10 min kasvavas tempos
  - Siis lõigud 4-6x, 3-5 min,
  - Taastumine lõikude vahel 3-5min rahulikumas tempos
  - Cooldown`iks u 10 min rahulikus tempos
- 1x reaktsioon-koordinatsioon- tasakaal (RKT) treening

<u>Pea meeles!</u>

- paiguta treeeningud ja puhkepäevad nädala lõikes ühtlaselt
- tee võimalikult palju läbimõeldud sõidutreeninguid
- ÄRA TEE SAMA TÜÜPI TREENINGUT KAHEL JÄRJESTIKUSEL PÄEVAL!
- Mida paremini sa oma treeningnädala läbi mõtled, seda suurem on võimalus, et suudad seda sellisena ka realiseerida!
- 1-2x kuus tee kergem treeningnädal, kus on nt 1 puhkepäev rohkem ning treeningud lihtsamad

Tekst ja harjutused: Marit Riis (Fittest), 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

HARRASTAJA VE: 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 tempokalt 30- 40 sek,
- taastumine harjutuste vahel 20-30 sek,
- taastumine ringide vahel 2-3min
- vajadusel kasuta koormuse lisamiseks kangi/ ketast
- lõpeta treening venitustega

VE LIHASTREENINGU HARJUTUSED:

1.

1. HÜPE PINGILE

- Alusta pingi taga seistes
- Hüppa järjest pingile
- Võid teha ka nt 3 kiiret hüpet, siis u 5sek sekundit puhkust
- Soorita max kiiresti

2.

2. TRICEPSI KÄTEKÕVERDUSED TAGATOENGUS

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

3.

3. RINNALT SURUMINE SEISTES LENKSU JA KUMMILINDIGA

- Suru käed rinna juurest ette + kasuta erinevaid suundasid
- Püsi põlvedest all
- Kummilint on kogu liigutuse vältel pinge all

Tekst ja harjutused: Marit Riis (Fittest), 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. JALGADE RING ÜHTE JA TEISTPIDI (VÕIB TEHA KA ILMA KANGITA, KUID ÜLAKEHA PEAB PÜSIMA MAAS)

- Hoia ülakeha kindlalt maas
- Kalluta koos jalad ühele poole alla diagonaali- vii alt põranda lähedalt läbi ja too teise diagonaali kaudu tagasi keskele

5.

5. HÜPPED ÜLE PINGI

- Tempokalt ja kergelt
- Käed on toetatud pingile

6.

6. 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
- VÕID TEHA KA SEISTES VÕI ALUSTAD KÜKIST JA TÕUSED SAMAL AJAL SEISMA KUI TOOD KANGI RINNA JUURDE

Tekst ja harjutused: Marit Riis (Fittest), 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

7.

7. ÜLAKEHA TÕSTE OTSE

- Küünarnukid puudutavad põlvi

8.

8. STAATILINE KÜKK (TASAKAALULAUAL)

- Vii ketas kiire liigutusega ette ja too aeglasemalt keha juurde tagasi

9.

9. JÕUTÕMME + ÕLATÕMME KANGIGA

- Liigu sirge seljaga nii alla kui saad (põlved veidi kõverdatud, selg sirge)
- Tule sirge seljaga üles ja tõmba kang lõua alla (küünarnukid suunatud üles)

10.

10. ÜLAKEHA TÕSTE PÖÖRDEGA- kõhu põikilihas

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

Tekst ja harjutused: Marit Riis (Fittest), 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

11.

11. KÕNDIMINE ETTE TOENGUSSE JA TAGASI

- Kõnni käed ette toengusse ja tagasi

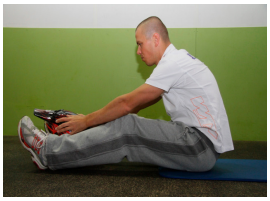
MTÜ Eesti Mootorrattaspordi Föderatsioon- Estonian Motorcycling Federation
Pärnu mnt 141, 11314 Tallinn; Telefon:+372 6825 273; Faks+372 6825 274 info@msport.ee www.msport.ee

Reaktsioon-koordinatsioon-tasakaal (RKT)

- Soojenduseks tee 10-20 min jooks, ratas vms
- Soorita ringtreeninguna (ehk kõik harjutused järjest läbi) 2-3 ringi
- Pingutus 30- 40 sek, taastumine 20- 30sek, paus ringide vahel u 2min

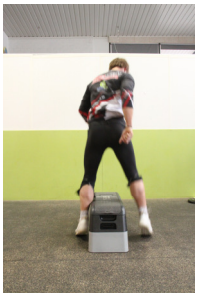
1. ÜHEL JALAL ÜLE JOONE HÜPPAMINE
- Alusta kükist ja maandu kükki
- Tee hüpe nii teravalt kui saad
- Maandu kergelt

2. TASAKAAL ÜHEL JALAL + KEHA PÖÖRAMINE KÜLJELT – KÜLJELE (põlv veidi kõver)
- Pööra õlad puusade risti- vaata kuhu pöörad
- Korda sama teisest jalast



3 „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 käte ja jalgade liigutus kiirelt ja tee väike paus kui keha on sirge



4. KÄTEKÕVERDUS + HÜPPED KOMPA
- Tee kätekõverdus; siis mine nii, et pink jääb jalgade vahele; tee hüpe üle pingi nii, et jääd teisele poole näoga (pink ikka jalgade vahel); siis mine teisele poole pinki ja tee seal kätekõverdus.

Tekst ja harjutused: Marit Riis (Fittest), 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

5. PALLI VISKAMINE SEINA KAUDU KÄEST KÄTTE (SEISTES TASAKAALULAUAL)
- Püsi staatilises kükis ja viska palli käest kätte
- Kasuta erinevaid kõrguseid ja suundi

- *Kui sul on treeningpartner, siis tehke nii, et üks seisab vastu seina ja teine viskab tema suunas palliga (kaks palli- kummaski käes üks). Seina ääres olija peab palli eest ära liikuma.*

6. „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

7. ÜLAKEHA TÕSTE PÖÖRDEGA (VÕID TEHA KA ILMA PALLITA)
- Hoia puusad paigal ja pööra õlag puusadega võimalikult risti

8. SELJASIRGESTAJAD

- Vii vastas käsi ja jalg selja taga kokku

Tekst ja harjutused: Marit Riis (Fittest), 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