



**PERIOODI EESMÄRK: Ettevalmistusperiood 1 (E1)** treeningute eesmärk on nõ põhja ladumine. Põhilise osa treeningute mahust moodustavad madala koormusega pikemad põhivastupidavust arendavad treeningud ning jõuvastupidavust arendavad lihastreeningud.

*Oma treeningplaani koostamisel tuleb meeles pidada, et sõidutreeningud on motosportlase jaoks siiski kõige olulisemad treeningud ning ka ettevalmistusperioodil saab osa teistest treeningutest nendega asendada! Ettevalmistusperioodil on sõidutreeningutega seoses kõige olulisem sõidutunnetuse säilitamine.*

**E1 perioodil paiguta oma treeningnädalasse järgnevad treeningud:**

- 2x 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
- 2x lihastreening jõuvastupidavuse arendamiseks
- 1x aeroobse vastupidavuse arendamine (u 45 -90 min)
  - Pallimängud (sulgpall, tennis, korvpall vms) või intensiivne (70-85% max pulsist) jooks/ratas/ujumine
- 1x taastav treening (20-40 min)
  - Kõndimine, jooks, suusatamine, rattasõit, ujumine, rulluisutamine 20-40min
  - Väga kerge koormus, pulss väga madal

**Pea meeles!**

- paiguta treeningud 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!
- Üle kahe nädala tee nn kergem treeningnädal, kus on 2 treeningvaba päeva (jätta ära pallitreening)

Ja nüüd pane oma nädala treeningplaani järgneva 6-8 nädalaks paika!

**Näide treeningnädalast E1 VÕISTLUSSPORTLASED (NB! Kohanda treeningnädal enda elukorraldusega):**

E. lihastreening  
 T. pallimäng  
 K. taastav  
 N. pikk aeroobne  
 R. lihastreening  
 L. vaba  
 P. pikk aeroobne



**VÕISTLUSSPORTLASED E1 LIHASTREENING- paigaltreeninguna:**

- soojenduseks 15 min siseratas, sörkjooks, sõudeergomeeter vms
- paigaltreening (ehk kõigepealt teed ühe harjutuse kõik seeriad ja alles siis liigud järgmise harjutuse juurde)
- 2-3 seeriat, 15 kordust
- taastumine seeriade ja harjutuste vahel u 60 sek
- iga uue harjutuse puhul tee kõigepealt 1 seeria kergemate raskustega nõ soojenduseks
- vali raskused nii, et viimased kordused tunduvad rasked, kuid suudad liigutused puhtalt sooritada
- liigutuste sooritamise tempo on rahulik
- lõpeta treening venitustega

**E1 LIHASTREENINGU HARJUTUSED:**

1.

**1. KÜKID KANGIGA- jalalihased**

- jalad puusade laiuselt, küünarnukid suunatud pörandasse
- istu taha alla nii, et põlves oleks alumises asendis 90° nurk
- põlved liiguvad varvasteni
- suru üles läbi kandade ja tuhara
- hoia naba sees ja selg sirge!

2.

**2 . SELJATÕMBED ALABLOKIST- selg ja käed**

- põlved veidi kõverdatud
- käed liiguvad keha lähedalt taha
- tõmba abaluud seljal nii kokku kui saad
- hoia õlad all

3.

**3. KANGI SURUMINE RINNA PINGIL- rind ja käed**

- alumises asendis lasse küünarnukid pingist madalamale

4.



#### 4. VÄLJAASTE PINGILE- JALAD JA TUHAR

- Alusta seistes pingi taga maas, kang turjal
- Astu üks jalg pingile
- Kanna raskus eesmisele jalale
- Tõuka ennest tagasi ja korda sama teisest jalast

5.



#### 5. KÄTE SURUMINE EEST ALLA- selja lailihas

- Alusta käed ees ja suru käsik vastu reisi
- Hoia selg sirge
- Vajadusel astu üks jalg veidi ette poole

6.



#### 6. JÕUTÕMME- reie tagaosa

- Hoia põlved veidi kõverdatud ja liigu kangiga nii alla kui saad (tunned venitust reie tagaosas)
- Tule tagasi algasendisse



7.



7. HANTLI VIIMINE ÜLE PINGI- kõhulihase alaosa ja puusapainutaja

- Ära jalgu päris maha pane
- Hoia nkeha võimalikult paigal

8.



8. BICEPSI KÕVERDUS

- Hoia õlad taga
- Vajadusel toeta üks jalg ette

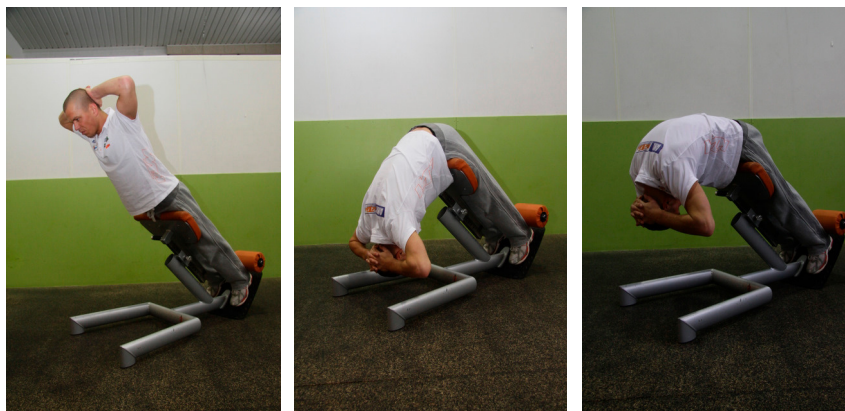
9.



9. TRICEPSI SURUMINE ÜLE PEA- triceps

- Hoia naba sees ja küünarnukid pea lähedal
- Suru käed üle pea sirgeks
- Naba sees ja selg sirge; vajadusel pane üks jalg tasakaalu hoidmiseks veidi ette poole

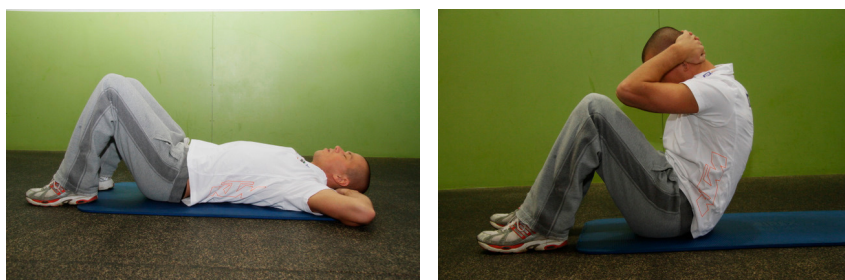
10.



#### 10. SELJA SIRUTAMINE PINGIL- seljasirgestajad

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

11.



#### 11. ÜLAKEHA TÕSTE OTSE- köhu sirglihas

- Kõünarnukid puudutavad põlve
- Vajadusel võta ketas rinnale

12.



#### 12. ÜLAKEHA TÕSTE PÖÖRDEGA- köhu põikilihas

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

- Lõpeta treening venitustega