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- tasakaalu (RKT) ning plahvatuslikku jõudu arendavate treeningutega.

VE perioodil paiguta oma treeningnädalasse järgnevad treeningud:

- 2-4x sõidutreening
  - Kui ei ole võimalik nii palju sõita, siis tee sõidutreeningute asemel:
    - reaktsiooni-koordinatsioon- tasakaal (RKT) treening
    - Intensiivne lõigutreening
      - Tee soojendus u 10 min kasvavas tempos
      - Siis erineva pikkusega lõigud 4- 7x, 3-5 min,
      - Taastumine lõikude vahel 3-5min rahulikumas tempos
      - Cooldown`iks u 10 min rahulikus tempos
    - Pallimängud
- 1x lihastreening ringtreeninguna
- 1x madala koormusega taastav treening (30 -50 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
- 1x reaktsioon-koordinatsioon- tasakaal (RKT) treening
- 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

Pea meeles!

- paiguta treeningud ja puhkepäevad nädala lõikes ühtlaselt
- tee võimalikult palju läbimõeldud sõidutreeninguid
- ÄRA TEE SAMA TÜÜPI TREENINGUT KAHEL JÄRJESTIKUSEL PÄEVAL!
- Üle kahe nädala tee nn kergem treeningnädal, kus on 2 treeningvaba päeva veidi lihtsamad treeningud

Ja nüüd pane oma nädala treeningplaan järgnevaks 4-8 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

VÕISTLUSSPORTLASED 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 10-20 sek,
- taastumine ringide vahel 2-3min
- reguleeri koormuste kasutamist vastavalt oma vormile
- eemärk on teha kõik liigutused teravalt; üks liigutuse faas kiire, teine aeglane.
- Hüpete puhul kasuta erinevaid rütme
- lõpeta treening venitustega

1.





1. RULL ETTE

- Hoia naba sees ja selg sirge
- Mine ainult nii kaugele ette, et jaksad tulla tagasi algasendisse

2.





2. HÜPE ÜLE PINGI

- Alusta ja lõpeta kükis (jalgadest all)
- Tee hüppeid erineva rütmiga nt 3 kiiret hüpet, siis u 5sek sekundit puhkust
- Soorita hüpped max kiiresti, max kõrgele

3.



3. TRICEPSI KÄTEKÕVERDUSED FIT-PALLIL

- Hoia selg sirge, naba sees
- Küünarnukid liiguvad võimalikult keha lähedalt
- Lase keha nii palli lähedale kui saad

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. 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. RINNALT SURUMINE SEISTES LENKSU JA KUMMILINDIGA

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

6.



6. VARBALE TÕUS PINGI ÄÄREL (sääre tagaosa)

- Hoia ketas tasakaaluks käes
- Lase kannal vajuda pingi äärest madalamale ja tõuse siis varbale üles
- Korda sama teisest jalast

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. HÜPPED ÜLE PINGI

- Tempokalt ja kergelt

8.







8. TÕMBED RINNALE STAATILISES KÜKIS TASAKAALULAUAL (ERINEVAD SUUNAD)

- Püsi küki asendis ja tõmba käed eest rinna juurde
- Kasuta erinevaid suundasid
- Soorita liigutust tempokalt
- VÕID TEHA KA NII, ET ALUSTAD KÜKIST JA TÕUSED TÕMBE AJAL SEISMA

9.





9. ÜLAKEHA TÕSTED ÜHEL KÜLJEL

- Küünarnukk on täpselt õla all
- Puusad liiguvad mati lähedale (kuid mitte maha) ja üles
- Korda sama teisel küljel

10.





10. ÜLAKEHA TÕSTE + KANGI SURUMINE ETTE

- Hoia kõht terve liigutuse ajal pinges, küünarnukid ei puuduta maad
- Tee ülakeha tõste ja suru kang ette

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

Reaktsioon-koordinatsioon-tasakaal (RKT)

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







1. 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.

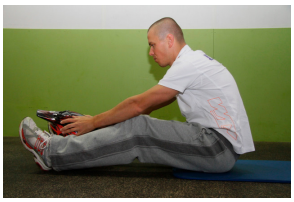



2. TASAKAAL ÜHEL JALAL + KEHA PÖÖRAMINE KÜLJELT – KÜLJELE (põlv veidi kõver)
   - Pööra õlad puusade risti- vaata kuhu pöörad
   - Pööra järjest ühele ja teisele poole
   - Korda sama teisest jalast



3. PALLI EEST ÄRA LIIKUMINE
   - Seisa seina ääres ja lase treeningkaaslasel enda suunas palliga visata
   - Sihtida tuleb kehasse
   - Sinu ülesanne on palli eest ära liikuda



4 „TASKUNUGA“ KIIVRIGA
   - Alusta kiiver jalgade vahel ning käed üle pea; vii kiiver käte juurde; jäta kiiver kätte ja vii jalad aeglaselt tagasi maha; tõsta ülakeha kiirelt ja pane kiiver jalgade vahele, lase ülakeha rahulikult tagasi
   - NB! Ülakeha ei tõuse enne, kui jalad on maas!
   - Soorita käte ja jalgade liigutus kiirelt ja tee väike paus kui keha on sirge

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



5. Ühel jalal hüppamine mööda joonterada
   - kleebi maha erinevas suunas teipidest rada ja läbi seda ühel jalal hüpates





6. ÜLAKEHA TÕSTE PÖÖRDEGA (VÕID TEHA KA ILMA PALLITA)
   - Hoia puusad paigal ja pööra õlag puusadega võimalikult risti
   - Hoia kõht kogu liigutuse vältel pinges





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)





8. SELJASIRGESTAJAD
   - Vii vastas käsi ja jalg selja taga kokku
   - Ülakeha ja reied püsivad maast lahti

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