



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:

- 1-2x 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
- 1-2x **lihastreening** jõuvastupidavuse arendamiseks
- 1x aeroobse vastupidavuse arendamine (u 45 -60 min)
 - **Pallimängud** (sulgpall, tennis, korvpall vms)või intensiivsem jooks/ratas/ujumine
 - treening on intensiivsem ja tihti intervallse iseloomuga

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!

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

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

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

HARRASTAJA E1: LIHASTREENING- paigaltreeninguna:

- soojenduseks 15 min siseratas, sõrkjooks, 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 põrandasse
- 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 lase küünarnukid pingist madalamale

4.



4. 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

5.



5. SELJA SIRUTAMINE PINGIL- seljasirgestajad

- Mine sirge seljaga alla
- Tule läbi kumera selja üles

6.



6. ÜLAKEHA TÖSTE OTSE- kõhu sirglihas

- Küünarnukid puudutavad põlve

7.



7. ÜLAKEHA TÖSTE PÖÖRDEGA- kõhu põikilihas

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

➤ Lõpeta treening venitustega