



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)

VH paiguta oma treeningnädalasse lisaks sõidutreeningutele ja võistlustele järgnevad treeningud:

- 1-2x kerge koormusega taastav treening (30 -60 min)
 - (sise-)ratas, ujumine, kiirkõnd/sörkjooks
 - treeni madalal koormusel (pulss 60- 75%max)
 - tugevat hingeldust ei teki
 - vali ala, mille puhul suudad hoida pulssi madalal
- 1x või üle nädala lihastreening ringtreeninguna

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!**
- 1-2x koos tee kergem treeningnädal nõ puhkenädal , kus on vähem/ kergemad treeningud. Kaks puhkenädalat ei tohi olla järjest

Kui võistlushooaja vältel tunded, 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 periood, siis vähenda treeningute arvu):

- Esimese 10 päeva jooksul:
 - 3x E2 lihastreening
 - 2x VE intensiivne lõigutreening
 - 2x taastav treening
 - 1-2x sõidutreening
- Teise 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 2-3 päeva

HARRASTAJA VH LIHASTREENING- ringtreeninguna:

- soojenduseks 15 min siseratas, sõrkjooks, sõudeergomeeter vms
- ringtreening (ehk kõigepealt teed ühe harjutuse kõik seeriad ja alles siis liigud järgmise harjutuse juurde)
- 2 ringi,
- soorita 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 tuled 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