



TARTU LINNAMARATON

Treeningplaan

10 KM — KASPAR NISU
KILOMEETREID KOGUMA!

TEISIPÄEV 19. AUGUST

SOOJENDUS: 10 min sörk
TEMPOKAM JOOKS 4x2 MIN, 3 min sörgi/kõnni pausidega.
LÕDVESTUS: 10 min sörk + venitused
KOKKU: 35–40 MIN |  80–85% tempolõikudel

NELJAPÄEV 21. AUGUST

AEROOBNE JOOKS: 30 MIN
TEMPO: mõõdukas |  70–80%
LIHASTREENING KEHARASKUSEGA
HARJUTUSED x 2: Kükid x 15-20 / Kätekõverdused x 10-15 /
Istessedõusud x 15-20 / Plank 45-90 sek / Väljaasted x 10/10
KOKKU: 30 MIN |  60–70%

LAUPÄEV 23. AUGUST

PIKEM JOOKS 45 MIN
TEMPO: aeglane, jutustamise tempo,
võid teha kõnnipause
 70–80%

Personaalse treeningplaani soovi korral pöördu treeneri poole kasparnisu@gmail.com



TARTU LINNAMARATON

Treeningplaan

10 KM — KASPAR NISU
TÕSTAME TEMPOT!

TEISIPÄEV 26. AUGUST

SOOJENDUS: 10 min sörk
TEMPOKAM JOOKS 4x3 MIN, 3 min sörgi/kõnni pausidega.
LÕDVESTUS: 10 min sörk + venitused
KOKKU: 45 MIN |  80–90% tempolõikudel

NELJAPÄEV 28. AUGUST

AEROOBNE JOOKS: 35 MIN
TEMPO: mõõdukas |  70–80%
LIHASTREENING KEHARASKUSEGA
HARJUTUSED x 2: Kükid x 15-20 / Kätekõverdused x 10-15 /
Istessedõusud x 15-20 / Plank 45-90 sek / Väljaasted x 10/10
KOKKU: 30 MIN |  60–70%

LAUPÄEV 30. AUGUST

PIKEM JOOKS 50 MIN
TEMPO: aeglane, jutustamise tempo,
võid teha kõnnipause
 70–80%

Personaalse treeningplaani soovi korral pöördu treeneri poole kasparnisu@gmail.com



TARTU LINNAMARATON

Treeningplaan

10 KM — KASPAR NISU
SA PANED VINGELT!

TEISIPÄEV 2. SEPTEMBER

SOOJENDUS: 15 min sörk
TEMPOKAM JOOKS 1×15 MIN
LÕDVESTUS: 10 min sörk + venitused
KOKKU: 40 MIN | 🏃 80–90% tempolõikudel

NELJAPÄEV 4. SEPTEMBER

AEROOBNE JOOKS: 40 MIN
TEMPO: mõõdukas | 🏃 70–80%

LIHASTREENING KEHARASKUSEGA
HARJUTUSED x 3: Kükid x 15-20 / Kätekõverdused x 10-15 /
Istessedõusud x 15-20 / Plank 45-90 sek / Väljaasted x 10/10
KOKKU: 30 MIN | 🏃 60–70%

LAUPÄEV 6. SEPTEMBER

PIKEM JOOKS 55 MIN
TEMPO: aeglane, jutustamise tempo,
võid teha kõnnipause
🏃 70–80%

Personaalse treeningplaani soovi korral pöördu treeneri poole kasparnisu@gmail.com



TARTU LINNAMARATON

Treeningplaan

10 KM — KASPAR NISU
VÕTAME PISUT HOOGU MAHA!

TEISIPÄEV 9. SEPTEMBER

AEROOBNE JOOKS: 30 MIN
TEMPO: mõõdukas |  70–80%

NELJAPÄEV 11. SEPTEMBER

AEROOBNE JOOKS: 30 MIN
TEMPO: mõõdukas |  70–80%

LIHASTREENING KEHARASKUSEGA
HARJUTUSED x 3: Kükid x 15-20 / Kätekõverdused x 10-15 /
Istesetõusud x 15-20 / Plank 45-90 sek / Väljaasted x 10/10
KOKKU: 30 MIN |  60–70%

LAUPÄEV 13. SEPTEMBER

PIKEM JOOKS 45 MIN
TEMPO: aeglane, jutustamise tempo,
võid teha kõnnipause
 70–80%

Personaalse treeningplaani soovi korral pöördu treeneri poole kasparnisu@gmail.com



TARTU LINNAMARATON

Treeningplaan

10 KM — KASPAR NISU
SIIANI JÕUAVAD VAID TUBLIMAD!

TEISIPÄEV 16. SEPTEMBER

SOOJENDUS: 10 min sörk
TEMPOKAM JOOKS 4×4 MIN, 3 min sörgi/kõnni pausidega.
LÕDVESTUS: 10 min sörk + venitused
KOKKU: 50 MIN | 🏃 80–90% tempolõikudel

NELJAPÄEV 18. SEPTEMBER

AEROOBNE JOOKS: 40 MIN
TEMPO: mõõdukas | 🏃 70–80%
LIHASTREENING KEHARASKUSEGA
HARJUTUSED x 3: Kükid x 15-20 / Kätekõverdused x 10-15 /
Istessedõusud x 15-20 / Plank 45-90 sek / Väljaasted x 10/10
KOKKU: 30 MIN | 🏃 60–70%

LAUPÄEV 20. SEPTEMBER

PIKEM JOOKS 60 MIN
TEMPO: aeglane, jutustamise tempo,
võid teha kõnnipause
🏃 70–80%

Personaalse treeningplaani soovi korral pöördu treeneri poole kasparnisu@gmail.com



TARTU LINNAMARATON

Treeningplaan

10 KM — KASPAR NISU
TÄHTSAIM TREENINGNÄDAL!

TEISIPÄEV 23. SEPTEMBER

SOOJENDUS: 15 min sörk
TEMPOKAM JOOKS 1x20 MIN
LÕDVESTUS: 10 min sörk + venitused
KOKKU: 45 MIN | 🏃 80–90% tempolõikudel

NELJAPÄEV 25. SEPTEMBER

AEROOBNE JOOKS: 45 MIN
TEMPO: mõõdukas | 🏃 70–80%

LIHASTREENING KEHARASKUSEGA
HARJUTUSED x 3: Kükid x 15-20 / Kätekõverdused x 10-15 /
Istessedõusud x 15-20 / Plank 45-90 sek / Väljaasted x 10/10
KOKKU: 30 MIN | 🏃 60–70%

LAUPÄEV 27. SEPTEMBER

PIKEM JOOKS 1H 10 MIN
TEMPO: aeglane, jutustamise tempo,
võid teha kõnnipause
🏃 70–80%

Personaalse treeningplaani soovi korral pöördu treeneri poole kasparnisu@gmail.com



TARTU LINNAMARATON

Treeningplaan

10 KM — KASPAR NISU
SINU VÄLJATEENITUD PREEMIA-NÄDAL!

TEISIPÄEV 30. SEPTEMBER

AEROOBNE JOOKS: 30 MIN
TEMPO: mõõdukas |  70–80%

NELJAPÄEV 2. OKTOOBER

KERGE JOOKS 20 MIN
+ 3 x 100m tõusva tempoga kiirendused
 60–70%

LAUPÄEV 4. OKTOOBER



14 TARTU LINNAMARATON

Naudi!
 90–95%

PÜHAPÄEV 5. OKTOOBER

KÕND / KERGE RATAS
KESTUS: 30 MIN
 60–70%

Personaalse treeningplaani soovi korral pöördu treeneri poole kasparnisu@gmail.com
