



TARTU LINNAMARATON

Treeningplaan

21 KM — KASPAR NISU
KILOMEETREID KOGUMA!

ESMASPÄEV 18. AUGUST

SOOJENDUS: 10 min sörk
TEMPOKAM JOOKS 3×6 MIN, 5 min sörgi/kõnni pausidega.
LÕDVESTUS: 10 min sörk + venitused
KOKKU: 45–50 MIN |  80–85% tempolõikudel

TEISIPÄEV 19. AUGUST

PUHKUS VÕI TAASTAV TREENING (ratas / ujumine)
KESTUS: 30-40 MIN |  60–70%

NELJAPÄEV 21. AUGUST

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

REEDE 22. AUGUST

LIHASTREENING KEHARASKUSEGA
SOOJENDUS: 10 min sörk või soojendusharjutused
HARJUTUSED x 2: Kükid x 15-20 / Kätekõverdused x 10-15 /
Istessedõusud x 15-20 / Plank 45-90 sek / Väljaasted x 10/10
KOKKU: 40 MIN |  60–70%

LAUPÄEV 23. AUGUST

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

21 KM — KASPAR NISU
TÕSTAME TEMPOT!

ESMASPÄEV 25. AUGUST

SOOJENDUS: 10 min sörk
TEMPOKAM JOOKS 3×7 MIN, 5 min sörgi/kõnni pausidega.
LÕDVESTUS: 10 min sörk + venitused
KOKKU: 50–60 MIN |  80–85% tempolõikudel

TEISIPÄEV 26. AUGUST

PUHKUS VÕI TAASTAV TREENING (ratas / ujumine)
KESTUS: 30-40 MIN |  60–70%

NELJAPÄEV 28. AUGUST

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

REEDE 29. AUGUST

LIHASTREENING KEHARASKUSEGA
SOOJENDUS: 10 min sörk või soojendusharjutused
HARJUTUSED x 2: Kükid x 15-20 / Kätekõverdused x 10-15 /
Istessedõusud x 15-20 / Plank 45-90 sek / Väljaasted x 10/10
KOKKU: 40 MIN |  60–70%

LAUPÄEV 30. AUGUST

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

21 KM — KASPAR NISU
SA PANED VINGELT!

ESMASPÄEV 1. SEPTEMBER

SOOJENDUS: 15 min sörk
TEMPOKAM JOOKS 1×20 MIN
LÕDVESTUS: 10 min sörk + venitused
KOKKU: 45 MIN | 📶 80–90% tempolõikudel

TEISIPÄEV 2. SEPTEMBER

PUHKUS VÕI TAASTAV TREENING (ratas / ujumine)
KESTUS: 30-40 MIN | 📶 60–70%

NELJAPÄEV 4. SEPTEMBER

AEROOBNE JOOKS: 50 MIN
TEMPO: mõõdukas | 📶 70–80%

REEDE 5. SEPTEMBER

LIHASTREENING KEHARASKUSEGA
SOOJENDUS: 10 min sörk või soojendusharjutused
HARJUTUSED x 3: Kükid x 15-20 / Kätekõverdused x 10-15 /
Istessedõusud x 15-20 / Plank 45-90 sek / Väljaasted x 10/10
KOKKU: 40 MIN | 📶 60–70%

LAUPÄEV 6. 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

21 KM — KASPAR NISU
VÕTAME PISUT HOOGU MAHA!

ESMASPÄEV 8. SEPTEMBER

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

TEISIPÄEV 9. SEPTEMBER

TPUHKUS VÕI TAASTAV TREENING (ratas / ujumine)
KESTUS: 30-40 MIN |  60–70%

NELJAPÄEV 11. SEPTEMBER

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

REEDE 12. SEPTEMBER

LIHASTREENING KEHARASKUSEGA
SOOJENDUS: 10 min sörk või soojendusharjutused
HARJUTUSED x 3: Kükid x 15-20 / Kätekõverdused x 10-15 /
Istessedõusud x 15-20 / Plank 45-90 sek / Väljaasted x 10/10
KOKKU: 40 MIN |  60–70%

LAUPÄEV 13. 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

21 KM — KASPAR NISU
SIIANI JÕUAVAD VAID TUBLIMAD!

ESMASPÄEV 16. SEPTEMBER

SOOJENDUS: 10 min sörk
TEMPOKAM JOOKS 4×6 MIN, 4 min sörgi/kõnni pausidega.
LÕDVESTUS: 10 min sörk + venitused
KOKKU: 60 MIN | 🏃 80–90% tempolõikudel

TEISIPÄEV 16. SEPTEMBER

PUHKUS VÕI TAASTAV TREENING (ratas / ujumine)
KESTUS: 30-40 MIN | 🏃 60–70%

NELJAPÄEV 18. SEPTEMBER

AEROOBNE JOOKS: 50 MIN
TEMPO: mõõdukas | 🏃 70–80%

REEDE 19. SEPTEMBER

LIHASTREENING KEHARASKUSEGA
SOOJENDUS: 10 min sörk või soojendusharjutused
HARJUTUSED x 3: Kükid x 15-20 / Kätekõverdused x 10-15 /
Istesetõusud x 15-20 / Plank 45-90 sek / Väljaasted x 10/10
KOKKU: 40 MIN | 🏃 60–70%

LAUPÄEV 20. SEPTEMBER

PIKEM JOOKS 1H 30 MIN
TEMPO: aeglane, jutustamise tempo, võid teha kõnnipause
🏃 70–80%

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



TARTU LINNAMARATON

Treeningplaan

21 KM — KASPAR NISU
TÄHTSAIM TREENINGNÄDAL!

ESMASPÄEV 22. SEPTEMBER

SOOJENDUS: 15 min sörk
TEMPOKAM JOOKS 1×30 MIN
LÕDVESTUS: 10 min sörk + venitused
KOKKU: 55 MIN | 🏃 80–85% tempolõikudel

TEISIPÄEV 23. SEPTEMBER

PUHKUS VÕI TAASTAV TREENING (ratas / ujumine)
KESTUS: 30-40 MIN | 🏃 60–70%

NELJAPÄEV 25. SEPTEMBER

AEROOBNE JOOKS: 55 MIN
TEMPO: mõõdukas | 🏃 70–80%

REEDE 26. SEPTEMBER

LIHASTREENING KEHARASKUSEGA
SOOJENDUS: 10 min sörk või soojendusharjutused
HARJUTUSED x 3: Kükid x 15-20 / Kätekõverdused x 10-15 /
Istessedõusud x 15-20 / Plank 45-90 sek / Väljaasted x 10/10
KOKKU: 40 MIN | 🏃 60–70%

LAUPÄEV 27. SEPTEMBER

PIKEM JOOKS 1H 30 MIN
TEMPO: aeglane, jutustamise tempo, võid teha kõnnipause
🏃 70–80%

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



TARTU LINNAMARATON

Treeningplaan

21 KM — KASPAR NISU
SINU VÄLJATEENITUD PREEMIA-NÄDAL!

TEISIPÄEV 30. SEPTEMBER

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

KOLMAPÄEV 1. OKTOOBER

PUHKUS VÕI TAASTAV TREENING (ratas / ujumine)
KESTUS: 30-40 MIN |  60–70%

REEDE 3. OKTOOBER

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

LAUPÄEV 4. OKTOOBER

14



TARTU LINNAMARATON

Stardi rahulikult, naudi!
 80–90%

PÜHAPÄEV 5. OKTOOBER

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

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