



TARTU LINNAMARATON

Treeningplaan

10 KM/10.08–05.09

E 10.08 K 12.08 R 14.08 L 15.08

TEMPOTREENING
RWK ühistreening või
iseseisev tempojooks, kus:
15 MIN tsoon 2
4x3 MIN tsoon 4 /
2 MIN kõnd/sörk vahele
10 MIN tsoon 2

KERGE JOOKS 35 MIN
tsoon 2 / tsoon 3

JÕUTREENING KAVA 1
(vaata lisast)

PIKK JOOKS 55 MIN
tsoon 2 / tsoon 3
Kõnnipausid on lubatud

E 17.08 K 19.08 R 21.08 L 22.08

TEMPOTREENING
RWK ühistreening või
iseseisev tempojooks, kus:
15 MIN tsoon 2
3x5 MIN tsoon 4 /
2 MIN kõnd/sörk vahele
10 MIN tsoon 2

KERGE JOOKS 40 MIN
tsoon 2 / tsoon 3

JÕUTREENING KAVA 2
(vaata lisast)

PIKK JOOKS 65 MIN
tsoon 2 / tsoon 3
Kõnnipausid on lubatud

E 24.08 K 26.08 R 28.08 L 29.08

**VAHELDUVA
TEMPOGA JOOKS**
RWK ühistreening või
iseseisev tempo
tunnetuse jooks, kus:
15 MIN tsoon 1-2
15 MIN tsoon 3
10 MIN tsoon 1-2

KERGE JOOKS 35 MIN
tsoon 2 / tsoon 3

JÕUTREENING KAVA 3
(vaata lisast)

PIKK JOOKS 55 MIN
tsoon 2 / tsoon 3
Kõnnipausid on lubatud

E 31.08 K 02.09 R 04.09 L 05.09

TEMPOTREENING
RWK ühistreening või
iseseisev tempojooks, kus:
15 MIN tsoon 2
5X3 MIN tsoon 4 /
2 MIN kõnd/sörk vahele
10 MIN tsoon 2

KERGE JOOKS 45 MIN
tsoon 2 / tsoon 3

JÕUTREENING KAVA 4
(vaata lisast)

PIKK JOOKS 70 MIN
tsoon 2 / tsoon 3
Kõnnipausid on lubatud

Plaanide koostajad: Kaspar Nisu / Crossfit KÕU
Telli personaalne treeningplaan:
kasparnisu.ee / crossfitkou.ee



TARTU LINNAMARATON

Treeningplaan

10 KM / 07.09 – 03.10

E 07.09 K 09.08 R 11.09 L 12.09

TEMPOTREENING

RWK ühistreening või
iseseisev tempojooks, kus:
15 MIN tsoon 2
2X8 MIN tsoon 4 /
2 MIN kõnd/sörk vahele
10 MIN tsoon 2

KERGE JOOKS 50 MIN
tsoon 2 / tsoon 3

JÕUTREENING KAVA 5
(vaata lisast)

PIKK JOOKS 75 MIN
tsoon 2 / tsoon 3
Kõnnipausid on lubatud

E 14.09 K 16.09 R 18.09 L 19.09

**VAHELDUVA
TEMPOGA JOOKS**

RWK ühistreening või
iseseisev tempo
tunnetuse jooks, kus:
15 MIN tsoon 1-2
20 MIN tsoon 3
10 MIN tsoon 1-2

KERGE JOOKS 40 MIN
tsoon 2 / tsoon 3

JÕUTREENING KAVA 6
(vaata lisast)

PIKK JOOKS 60 MIN
tsoon 2 / tsoon 3
Kõnnipausid on lubatud

E 21.09 K 23.09 R 25.09 L 26.09

TEMPOTREENING

RWK ühistreening või
iseseisev tempojooks, kus:
15 MIN tsoon 2
3X4 MIN tsoon 4 /
2 MIN kõnd/sörk vahele
10 MIN tsoon 2

KERGE JOOKS 45 MIN
tsoon 2 / tsoon 3

JÕUTREENING KAVA 7
(vaata lisast)

PIKK JOOKS 70 MIN
tsoon 2 / tsoon 3
Kõnnipausid on lubatud

E 28.09 K 30.09 L 03.10

TEMPOTREENING

RWK ühistreening või
iseseisev tempojooks, kus:
15 MIN tsoon 2
4X1 MIN tsoon 4 /
2 MIN kõnd/sörk vahele
10 MIN tsoon 2

KERGE JOOKS 30 MIN
tsoon 2 / tsoon 3



TARTU
LINNA-
MARATON

10 KM JOOKS

Plaanide koostajad: Kaspar Nisu / Crossfit KÕU
Telli personaalne treeningplaan:
kasparnisu.ee / crossfitkou.ee



TARTU LINNAMARATON

Treeningplaan

JÕUTREENING

KAVA 1 / 14.08

Käärkükk 3x8 /jalg
Puusatõsted 3x8
Päkale tõusud 3x15
Küünartoenglamang 3x30 SEK
Rippudes või selili lamangus põlvetõsted 3x8

KAVA 2 / 21.08

Jõutreening Käärkükk 3x10 /jalg
Puusatõsted 3x10
Päkale tõusud 3x20
Küünartoenglamang 3x45 SEK
Rippudes või selili lamangus põlvetõsted 3x10

KAVA 3 / 28.08

Jõutreening Käärkükk 3x12 /jalg
Puusatõsted 3x12
Päkale tõusud 3x25
Küünartoenglamang 3x1 MIN
Rippudes või selili lamangus põlvetõsted 3x12

KAVA 4 / 04.09

Bulgaaria käärkükk 3x6 /jalg
Ühel jalal ettekallutused 3x6 /jalg
Kastile või pingile astumised 3x8 /jalg
Ühel jalal puusatõsted 3x8 vahelduvalt
Toengpõlvituses vastaskäe ja jala sirutamine 3x12 vahelduvalt
Päkale tõusud 3x15

Plaanide koostajad: Kaspar Nisu / Crossfit KÕU
Telli personaalne treeningplaan:
kasparnisu.ee / crossfitkou.ee



TARTU LINNAMARATON

Treeningplaan

JÕUTREENING

KAVA 5 / 11.09

Jõutreening Bulgaaria käärkükk 3x8 /jalg
Ühel jalal ettekallutused 3x8 /jalg
Kastile või pingile astumised 3x10 /jalg
Ühel jalal puusatõsted 3x10 vahelduvalt
Külg-küünartoenglamang 4x30 SEK
Päkale tõusud 3x25

KAVA 6 / 18.09

Jõutreening Bulgaaria käärkükk 3x10 /jalg
Kastile või pingile hüpped 3x8
Ühel jalal ettekallutused 3x10 /jalg
Ühel jalal puusatõsted 3x12 vahelduvalt
Külg-küünartoenglamang + jala tõstmine 3x10 /külg
Ühel jalal päkale tõusud 3x10 /jalg

KAVA 7 / 25.09

Jõutreening Käärkükk 2x12 /jalg
Kastile või pingile hüpped 3x10
Ühel jalal puusatõsted 3x12 vahelduvalt
Ühel jalal päkale tõusud 3x10 /jalg
Külg-küünartoenglamang + jala tõstmine 3x12 /külg
Toengpõlvituses vastaskäe ja jala sirutamine 3x8 vahelduvalt

Plaanide koostajad: Kaspar Nisu / Crossfit KÕU
Telli personaalne treeningplaan:
kasparnisu.ee / crossfitkou.ee