



TARTU LINNAMARATON

Treeningplaan

21 KM / 10.08 – 05.09

E 10.08 ————— **TEMPOTREENING:** RWK ühistreening või iseseisev tempojooks, kus: 15 MIN tsoon 2, 4x4 MIN, tsoon 4 / 2 MIN kõnni/sörgiga vahele, 10 MIN tsoon 2

T 11.08 ————— **JÕUTREENING** KAVA 1 (vaata lisast)

K 12.08 ————— **KERGE JOOKS** 40 MIN, tsoon 2 / tsoon 3

R 14.08 ————— **TAASTAV JOOKS** 25 MIN, tsoon 2
+ **JÕUTREENING** KAVA 2 (vaata lisast)

L 15.08 ————— **PIKK JOOKS** 75 MIN, tsoon 2 / tsoon 3
kõnnipausid on lubatud

E 17.08 ————— **TEMPOTREENING:** RWK ühistreening või iseseisev tempojooks, kus: 15 MIN tsoon 2, 3x6 MIN tsoon 4 / 2 MIN kõnni/sörgiga vahele, 10 MIN tsoon 2

T 18.08 ————— **JÕUTREENING** KAVA 3 (vaata lisast)

K 19.08 ————— **KERGE JOOKS** 45 MIN, tsoon 2 / tsoon 3

R 21.08 ————— **TAASTAV JOOKS** 28 MIN, tsoon 2
+ **JÕUTREENING** KAVA 4 (vaata lisast)

L 22.08 ————— **PIKK JOOKS** 85 MIN, tsoon 2 / tsoon 3
kõnnipausid on lubatud

E 24.08 ————— **VAHELDUVA TEMPOGA JOOKS:** RWK ühistreening või iseseisev tempo tunnetuse jooks, kus: 15 MIN tsoon 1-2, 1x20 MIN, tsoon 3, 10 MIN tsoon 1-2

T 25.08 ————— **JÕUTREENING** KAVA 5

K 26.08 ————— **KERGE JOOKS** 40 MIN, tsoon 2 / tsoon 3

R 28.08 ————— **TAASTAV JOOKS** 30 MIN, tsoon 2
+ **JÕUTREENING** KAVA 6 (vaata lisast)

L 29.08 ————— **PIKK JOOKS** 70 MIN, tsoon 2 / tsoon 3
kõnnipausid on lubatud

E 31.08 ————— **TEMPOTREENING:** RWK ühistreening või iseseisev tempojooks, kus: 15 MIN tsoon 2, 2x10 MIN tsoon 4 / 2 MIN kõnni/sörgiga vahele, 10 MIN tsoon 2

T 01.09 ————— **JÕUTREENING** KAVA 7 (vaata lisast)

K 02.09 ————— **KERGE JOOKS** 50 MIN, tsoon 2 / tsoon 3

R 04.09 ————— **TAASTAV JOOKS** 32 MIN, tsoon 2
+ **JÕUTREENING** KAVA 8 (vaata lisast)

L 05.09 ————— **PIKK JOOKS** 90 MIN, tsoon 2 / tsoon 3
kõnnipausid on lubatud



TARTU LINNAMARATON

Treeningplaan

21 KM / 07.09–03.10

E 07.09	TEMPOTREENING: RWK ühistreening või iseseisev tempojooks, kus: 15 MIN tsoon 2, 3x8 MIN tsoon 4 / 2 MIN kõnni/sörgiga vahele, 10 MIN tsoon 2
T 08.09	JÕUTREENING KAVA 9 (vaata lisast)
K 09.09	KERGE JOOKS 55 MIN, tsoon 2 / tsoon 3
R 11.09	TAASTAV JOOKS 35 MIN, tsoon 2 + JÕUTREENING KAVA 10 (vaata lisast)
L 12.09	PIKK JOOKS 100 MIN, tsoon 2 / tsoon 3 kõnnipausid on lubatud
E 14.09	VAHELDUVA TEMPOGA JOOKS: RWK ühistreening või iseseisev tempo tunnetuse jooks, kus: 15 MIN tsoon 1-2, 1x25 MIN tsoon 3, 10 MIN tsoon 1-2
T 15.09	JÕUTREENING KAVA 11 (vaata lisast)
K 16.09	KERGE JOOKS 45 MIN, tsoon 2 / tsoon 3
R 18.09	TAASTAV JOOKS 32 MIN, tsoon 2 + JÕUTREENING KAVA 12 (vaata lisast)
L 19.09	PIKK JOOKS 80 MIN, tsoon 2 / tsoon 3 kõnnipausid on lubatud
E 21.09	TEMPOTREENING: RWK ühistreening või iseseisev tempojooks, kus: 15 MIN tsoon 2, 4x5 MIN tsoon 4 / 2 MIN kõnni/sörgiga vahele, 10 MIN tsoon 2
T 22.09	JÕUTREENING KAVA 13 (vaata lisast)
K 23.09	KERGE JOOKS 50 MIN, tsoon 2 / tsoon 3
R 25.09	TAASTAV JOOKS 30 MIN, tsoon 2 + JÕUTREENING KAVA 14 (vaata lisast)
L 26.09	PIKK JOOKS 90 MIN, tsoon 2 / tsoon 3 kõnnipausid on lubatud
E 28.09	TEMPOTREENING: RWK ühistreening või iseseisev tempojooks, kus: 15 MIN tsoon 2, 4x1 MIN tsoon 4 / 2 MIN kõnni/sörgiga vahele, 10 MIN tsoon 2
T 29.09	KERGE JOOKS 35 MIN, tsoon 2 / tsoon 3
L 03.10	TARTU LINNAMARATON 21,1 KM



TARTU LINNAMARATON

Treeningplaan

JÕUTREENING

KAVA 1 / 11.08

Käärkükk 3x8 /jalg; puusatõsted 3x8;
päkale tõusud 3x15, küünartoenglamang 3x30 SEK;
rippudes või selili lamangus põlvetõsted 3x8

KAVA 2 / 14.08

Kükk 3x10; selili lamangus puusatõste hoidmine 2x45 SEK;
külq-küünartoenglamangus puusatõsted 3x8 /külq;
põlvetõsted toenglamangus 3x20 vahelduvalt

KAVA 3 / 18.08

Käärkükk 3x10 /jalg; puusatõsted 3x10, päkale tõusud 3x20;
küünartoenglamang 3x45 SEK; rippudes või selili lamangus põlvetõsted 3x10

KAVA 4 / 21.08

Kükk 3x10; selili lamangus puusatõste hoidmine 2x45 SEK;
külq-küünartoenglamangus puusatõsted 3x8 /külq;
põlvetõsted toenglamangus 3x15 vahelduvalt

KAVA 5 / 25.08

Käärkükk 3x12 /jalg; puusatõsted 3x12; päkale tõusud 3x25;
küünartoenglamang 3x1 MIN; rippudes või selili lamangus põlvetõsted 3x12

KAVA 6 / 28.08

Kükk 3x10; selili lamangus puusatõste hoidmine 2x45 SEK;
külq-küünartoenglamangus puusatõsted 3x8 /külq;
põlvetõsted toenglamangus 3x12 vahelduvalt

KAVA 7 / 01.09

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 8 / 04.09

Väljaasted ette 3x12 vahelduvalt; väljaasted taha 3x12 vahelduvalt;
toenglamangus põlvetoetajooks 3x20 SEK

KAVA 9 / 08.09

Bulgaaria käärkukk 3x8 /jalg; ühel jalal ettekallutused 3x8 /jalg;
kastile või pingile astumised 3x10 /jalg; ühel jalal puusatõstet 3x10 vahelduvalt;
kõlg-kõünartoenglamang 4x30 SEK, päkale tõusud 3x25

KAVA 10 / 11.09

Väljaasted ette 3x12 vahelduvalt; väljaasted taha 3x12 vahelduvalt;
toenglamangus põlvetoetajooks 3x25 SEK

KAVA 11 / 15.09

Bulgaaria käärkukk 3x10 /jalg; kastile või pingile hüpped 3x8;
ühel jalal ettekallutused 3x10 /jalg; ühel jalal puusatõstet 3x12 vahelduvalt;
kõlg-kõünartoenglamang + jala tõstmine 3x10 /kõlg;
ühel jalal päkale tõusud 3x10 /jalg

KAVA 12 / 18.09

Väljaasted ette 3x12 vahelduvalt; väljaasted taha 3x12 vahelduvalt;
toenglamangus põlvetoetajooks 3x30 SEK

KAVA 13 / 22.09

Käärkukk 2x12 /jalg, kastile või pingile hüpped 3x10;
ühel jalal puusatõstet 3x12 vahelduvalt; ühel jalal päkale tõusud 3x10 /jalg;
kõlg-kõünartoenglamang + jala tõstmine 3x 2 /kõlg;
toengpõlvituses vastaskäe ja jala sirutamine 3x8 vahelduvalt

KAVA 14 / 25.09

Käärkükist jalavahetushüpped 2x10 vahelduvalt;
kõünartoenglamangus harki-kokku hüpped 2x20;
selili lamangust istesse tõus (kõhulihased) 3x10-15