



TARTU MAASTIKUMARATON

Treeningplaan

10 KM BY LUIK TRIPLETS

1 NÄDAL

E 5-6 km rahulik jooks
+ JH (jooksuharjutused)
5-8 x 20-30 m

K Intervall:
2 km rahulik jooks
+ 5-6 x 45 sek tempokam jooks /
2 min kõnd - sörk
+ üldfüüsiline 20-30 min

L 60-70 min vahelduv
jooks – kõnd
- 3 min + 3 min

2 NÄDAL

E 5-6 km rahulik jooks
+ JH (jooksuharjutused)
5-8 x 20-30 m

K 2-3 km rahulik jooks
6-8 x 60 - 80 m mäkkejooksud /
rahulik kõnd – sörk tõusust alla
1-2 km rahulik jooks - kõnd
+ 20-25 min kerelihased

L 6-8 km rahulik jooks
või 70-80 min jooks –
kõnd 4 min + 4 min

3 NÄDAL

E 5-6 km rahulik jooks
+ JH 2 seeriat 5 x 20-30 m
+ 1-2 km rahulik jooks
+ üldfüüsiline:
kerelihased 20-30 min
2-3 seeriat 10-15 x

K Intervall:
2-3 km rahulik jooks
4-5 x 1 min tempokam jooks /
2-3 min kõnd - sörk
2-3 km rahulik jooks

L 60-70 min vahelduv
jooks – kõnd
- 3 min + 3 min

4 NÄDAL

E 6-7 km rahulik jooks
+ JH 2 seeriat 5 x 20-30 m
+ 1 km rahulik jooks

K 3-4 km rahulik jooks
5-6 x 80-100 m mäkkejooksud
(maastikul) / rahulik kõnd sörk
tõusust alla
2-3 km rahulik jooks – kõnd
+ üldfüüsiline 20-30 min

L 8-10 km rahulik jooks
või 80-90 min
jooks - kõnd
4 min + 2 min

5 NÄDAL

E 8 km rahulik jooks
+ JH 2 seeriat 5 x 20-30 m
+ 1 km rahulik jooks

K Intervall:
2 km rahulik jooks
6 x 1 min tempokam jooks /
2 min kõnd - sörk
2-3 km rahulik jooks
+ üldfüüsiline 20-30 min

L 8-10 km rahulik jooks
või 75 min
jooks – kõnd
3 min + 1 min

6 NÄDAL

E 8 km rahulik jooks
+ JH 1 seeria 5 x 20-30 m
+ 1 km rahulik jooks

K Intervall:
2 km rahulik jooks
4-6 x 30 sek tempokam jooks
(kiirendus) / 2 min kõnd - sörk
2-3 km rahulik jooks

L Tartu Maastikumaraton

Enne võistlust kindlasti
võimle keha lahti, tee
kerge soojendusjooks –
kuni 2 km + mõned JH
+ 2-3 lahtijooksu

Kui sul tekib treeningplaani kohta küsimusi, soovid personaalset treeningplaani
või soovid treenida koos teiste harrastajatega Tallinnas, Tartus või Rakveres, siis
võta ühendust Luik Triplets tiimiga luiktripleteam@gmail.com.



TARTU MAASTIKUMARATON

Treeningplaan

10 KM BY LUIK TRIPLETS

ÜLDFÜÜSILINE

20-30 min puusa-jalgade harjutused 2-3 seeriat
15-20 kordust või 30-40 sek kükk/sumo kükk/väljaaste
kükk/pöiale tõusud/selili puusa tõsted,
küünarnukktoengplank, istesetõusud

JH JOOKSUHARJUTUSED

PÕLVETÕSTEKÕND

põlve toomine puusade kõrgusele,
pöid suunatud üles

PÕLVETÕSTEJOOKS

kiires rütmis põlve toomine puusade kõrgusele,
pöid suunatud üles.

PÖIAJOOKS

pöid peab maapinna suhtes minema risti, töötama
nii kiirelt kui võimalik, nõ nagu õmblusmasin.

SÄÄRETÕSTEJOOKS

jalad kiirelt liikuma, põia peal liikudes kannal
viimine tuhara alla.

SIRGE JALAGA JOOKS

fikseeritud sirge jalg, millel on pöid suunatud üles.

Tugev pöid tekitab vetruva efekti kokkupuutel
maapinnaga ja puus liigub ette, tähtis on kiirelt
tuua jalg alla ja vastas puus ette.

HÜPLEMINE

Kui sul tekib treeningplaani kohta küsimusi, soovid personaalset treeningplaani
või soovid treenida koos teiste harrastajatega Tallinnas, Tartus või Rakveres, siis
võta ühendust Luik Triplets tiimiga luiktrioletsteam@gmail.com.
