



Treeningplaan

21 KM BY LUIK TRIPLETS

1 NÄDAL

E 8-10 km rahulik jooks + 10 min JH + 6-8 x 20 sek kiiremad rütmijooksud / 1 min rahulik sõrk või kõnd vahele; 1 km rahulik jooks

K Intervalljooksud. 7-8 km rahulik jooks + 4-5 x 2 min tempojooksud / 3 min rahulik sõrk või kõnd vahele + 2 km rahulik jooks

R Üldfüüsiline treening 30 min (köht-selg-jalad-tuhar-käed)

L Pikem aeroobne treening, 90-100 min vahelduv jooks-kõnd, 6 min + 3 min

2 NÄDAL

E 10-11 km rahulik jooks + 10 min JH + 5-6 x 20 sek kiiremad jooksud tõusul / 1 min rahulik sõrk või kõnd vahele; 1 km rahulik jooks.

K Tempojooksud. 7-8 km rahulik jooks + 4-5 x 3 min tempojooksud / 3 min rahulik sõrk või kõnd vahele + 2 km rahulik jooks.

R Üldfüüsiline treening kerele 30 min (köht-selg-jalad-tuhar-käed)

L Pikem aeroobne jooks 13-15 km või 90-110 min vahelduv jooks-kõnd, 7 min + 3 min

3 NÄDAL

E 10-12 km keskmise tempoga jooks + 10 min JH + 6-8 x 20-30 sek kiiremad rütmijooksud / 1 min rahulik sõrk või kõnd vahele; 1 km rahulik jooks.

K Intervalljooksud. 6-7 km rahulik jooks + 3-5 x 4 min tempojooksud / 3 min rahulik sõrk või kõnd vahele + 2 km rahulik jooks.

R Üldfüüsiline treening kerele 30-40 min (köht-selg-jalad-tuhar-käed)

L Pikem jooks 14-16 km või kuni 2 h vahelduv jooks-kõnd, 7 min - 3 min

4 NÄDAL

E 10-12 km rahulik jooks + 10 min JH + 6-8 x 20 sek kiiremad jooksud tõusul / 1 min rahulik sõrk või kõnd vahele; 1 km rahulik jooks.

K Tempojooksud. 6 km rahulik jooks + 3-5 x 5 min tempojooksud / 3 min rahulik sõrk või kõnd vahele + 2 km rahulik jooks.

R Üldfüüsiline treening kerele 30-40 min (köht-selg-jalad-tuhar-käed)

L Pikem jooks 15-18 km või kuni 2h vahelduv jooks-kõnd, 7 min + 3 min

5 NÄDAL

E 10-12 km keskmise tempoga jooks + 10 min JH + 6-8 x 20-30 sek kiiremad jooksud / 1 min rahulik sõrk või kõnd vahele; 1km rahulik jooks.

K Tempojooksud. 6 km rahulik jooks + 2 x 4 min tempojooksud / 2 min rahulik sõrk või kõnd vahele + 3 x 2 min tempojooksud / 2 min rahulik sõrk või kõnd vahele + 2 km lödvestusjooks.

R Üldfüüsiline treening kerele 30 - 40 min (köht-selg-jalad-tuhar-käed)

L Pikem aeroobne jooks 14-16 km või 90-110 min vahelduv jooks-kõnd, 7 min + 3 min

6 NÄDAL

E 10 km rahulik jooks + 10 min JH + 5-6 x 20 sek kiiremad jooksud / 1 min rahulik sõrk või kõnd vahele; 1 km rahulik jooks.

K Intervalljooksud. 7-8 km rahulik jooks + 4-5 x 1 min tempojooksud / 2 min rahulik sõrk või kõnd vahele + 2 km rahulik jooks.

N 30 üldfüüsiline treening

L Tartu Maastikumaraton



TARTU MAASTIKUMARATON

Treeningplaan

21 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

PÖLVETÕSTEKÕND

põlve toomine puusade kõrgusele,
pöid suunatud üles

PÖLVETÕSTEJOOKS

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 luiktripleteam@gmail.com.
