



TARTU MAASTIKUMARATON

Treeningplaan

10 KM / 30.03–09.05

T 31.03 N 02.04 R 03.04 P 05.04

25 MIN KERGE JOOKS^{P3}

25 MIN JOOKS:
10 MIN rahulik sörk
5 MIN tempokam jooks^{P4}
10 MIN lõdvestussörk

JÕUTREENING KAVA 1
(vaata lisast)

40 MIN RAHULIK JOOKS^{P2}
võid teha kõnnipause

T 07.04 N 09.04 R 10.04 P 12.04

30 MIN KERGE JOOKS^{P3}

30 MIN JOOKS:
10 MIN rahulik sörk
2X4 MIN tempojooks^{P4}
2 min pausidega
8 MIN lõdvestussörk

JÕUTREENING KAVA 1
(vaata lisast)

50 MIN RAHULIK JOOKS^{P2}
võid teha kõnnipause

T 14.04 N 16.04 R 17.04 P 19.04

35 MIN KERGE JOOKS^{P3}

30 MIN JOOKS:
10 MIN rahulik sörk
1X8 MIN tempojooks^{P4}
12 MIN lõdvestussörk

JÕUTREENING KAVA 2
(vaata lisast)

60 MIN RAHULIK JOOKS^{P2}
võid teha kõnnipause

T 21.04 N 23.04 R 24.04 P 26.04

30 MIN KERGE JOOKS^{P3}

25 MIN JOOKS:
10 MIN rahulik sörk
5 MIN tempojooks^{P4}
10 MIN lõdvestussörk

JÕUTREENING KAVA 2
(vaata lisast)

45 MIN RAHULIK JOOKS^{P2}
võid teha kõnnipause

T 28.04 N 30.04 R 01.05 P 03.05

40 MIN KERGE JOOKS^{P3}

35 MIN JOOKS:
10 min rahulik sörk
10 MIN tempojooks^{P4}
2 MIN rahulik sörk
5 MIN tempojooks^{P4}
8 MIN lõdvestussörk

JÕUTREENING KAVA 3
(vaata lisast)

70 MIN RAHULIK JOOKS^{P2}
võid teha kõnnipause

T 05.05 N 07.05 L 09.05

30 MIN KERGE JOOKS^{P3}

20 MIN JOOKS:
10 MIN rahulik sörk
5 MIN tempojooks^{P4}
5 MIN lõdvestussörk



TARTU
MAASTIKU-
MARATON

10 KM JOOKS

P2 / P3 / P4 = PULSIKELLA TSOONID

Plaanide koostajad: Kaspar Nisu / Crossfit KÕU

Telli personaalne treeningplaan: kasparnisu.ee / crossfitkou.ee



TARTU MAASTIKUMARATON

Treeningplaani

JÕUTREENING

KAVA 1

Käärkukk 3x10 /jalg
Puusatõsted 3x12
Päkale tõusud 3x15
Küünartoenglamang 3x30 sek
Rippudes või selili lamangus põlvetoed 3x10

KAVA 2

Bulgaaria käärkukk 3x8 /jalg
Ühel jalal ettekallutused 3x8 /jalg
Kastile või pingile astumised 3x10 /jalg
Ühel jalal puusatõsted 3x10 vahelduvalt
Külg-küünartoenglamang 4x30 sek
Päkale tõusud 3x18

KAVA 3

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



TARTU MAASTIKUMARATON

Treeningplaan

JÕUTREENING

ÜLDISED JUHISED

Seeriate vaheline paus: 45–60 sek

Harjutuste vaheline paus: ~90 sek

Kvaliteet > kvantiteet

Välti maksimaalse pingutusega "läbi surumist" – see pole kulturismi treening, vähenda vajadusel korduste arvu.

Eesmärk on toetada jooksu, mitte seda segada!

1.–2. NÄDAL (BAAS)

Eesmärk tehnika + lihaste aktivatsioon

Tee harjutused rahuliku tempoga (eriti allaliikumine)

Keskendu tasakaalule ja kontrollile

Järgmisel päeval ei tohiks olla tugevat lihasvalu

3.–4. NÄDAL

Unilateraalne jõud + tasakaal

Kui tasakaal kaob, tee aeglasemalt

Tunneta aktiivsust tuharas, mitte ainult reies

Selles faasis võib tekkida kerge lihasväsimus

5. NÄDAL

Kiiremad liigutused, jõu ülekanne jooksu

Harjutust sooritades tõsta tempot kuid säilita tehnikat

Hüppeid tee ainult kui tunned, et jalad on värsked

Tee pikemaid puhkepause kui tunned, et väsimus kuhjub

Plaanide koostajad: Kaspar Nisu / Crossfit KÕU

Telli personaalne treeningplaan:

kasparnisu.ee / crossfitkou.ee