



TARTU MAASTIKUMARATON

Treeningplaani

21 KM / 30.03–09.05

E 30.03 — 35 MIN KERGE JOOKS ^{P3}
T 31.03 — JÕUTREENING KAVA 1 (vaata lisast)
K 01.04 — 30 MIN TEMPOKAM JOOKS: 10 MIN soojendus,
1x8 MIN tempokam ^{P4} + 12 MIN lõdvestus
R 03.04 — 25 MIN TAASTAV JOOKS ^{P2} + JÕUTREENING KAVA 2
P 05.04 — 55 MIN RAHULIK JOOKS ^{P2} võid teha kõnnipause

E 06.04 — 40 MIN KERGE JOOKS ^{P3}
T 07.04 — JÕUTREENING KAVA 1 (vaata lisast)
K 08.04 — 35 MIN TEMPOKAM JOOKS: 10 MIN soojendus,
2x6 MIN tempokam ^{P4}, 2 MIN lõvestust vahele
+ 11 MIN lõdvestus
R 10.04 — 30 MIN TAASTAV JOOKS ^{P2} + JÕUTREENING KAVA 2
P 12.04 — 65 MIN RAHULIK JOOKS ^{P2} võid teha kõnnipause

E 13.04 — 45 MIN KERGE JOOKS ^{P3}
T 14.04 — JÕUTREENING KAVA 3 (vaata lisast)
K 15.04 — 35 MIN TEMPOKAM JOOKS: 10 MIN soojendus,
1x12 MIN tempokam ^{P4} + 13 MIN lõdvestus
R 17.04 — 35 MIN TAASTAV JOOKS ^{P2} + JÕUTREENING KAVA 4
P 19.04 — 75 MIN RAHULIK JOOKS ^{P2} võid teha kõnnipause

E 20.04 — 40 MIN KERGE JOOKS ^{P3}
T 21.04 — JÕUTREENING KAVA 3 (vaata lisast)
K 22.04 — 30 MIN TEMPOKAM JOOKS: 10 MIN soojendus,
1x8 MIN tempokam ^{P4} + 12 MIN lõdvestus
R 24.04 — 30 MIN TAASTAV JOOKS ^{P2} + JÕUTREENING KAVA 4
P 26.04 — 65 MIN RAHULIK JOOKS ^{P2} võid teha kõnnipause

E 27.04 — 50 MIN KERGE JOOKS ^{P3}
T 28.04 — JÕUTREENING KAVA 1 (vaata lisast)
K 29.04 — 40 MIN TEMPOKAM JOOKS: 10 MIN soojendus,
1x15 MIN tempokam ^{P4} + 15 MIN lõdvestus
R 01.05 — 30 MIN TAASTAV JOOKS ^{P2} + JÕUTREENING KAVA 5
P 03.05 — 90 MIN RAHULIK JOOKS ^{P2} võid teha kõnnipause

E 04.05 — 35 MIN KERGE JOOKS ^{P3}
K 06.05 — 20 MIN TEMPOKAM JOOKS: 10 MIN soojendus,
1x5 MIN tempokam ^{P4} + 5 MIN lõdvestus
R 08.05 — 15 MIN KERGE LAHTIJOOKS + 4x30 M kiirendused
L 09.05 — TARTU MAASTIKUMARATON 21,1 KM

P2 / P3 / P4 = PULSIKELLA TSOONID

Plaanide koostajad: Kaspar Nisu / Crossfit KÕU

Telli personaalne treeningplaani: kasparnisu.ee / crossfitkou.ee



TARTU MAASTIKUMARATON

Treeningplaan

JÕUTREENING

KAVA 1

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

KAVA 2

Kukk (3x10)
Selili lamangus puusatõste hoidmine (2x45 sek)
Külg-küünartoenglamangus puusatõsted (3x8 /külg)
Põlvetoõsted toenglamangus (3x20 vahelduvalt)

KAVA 3

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 4

Väljaasted ette (2x12 vahelduvalt)
Väljaasted taha (2x12 vahelduvalt)
Toenglamangus põlvetoõstejooks (3x20 sek)

KAVA 5

Käärkükist jalavahetushüpped 2x8 vahelduvalt
Küünartoenglamangus harki-kokku hüpped (2x8)
Selili lamangust istesse tõus (kõhulihased) (3x10-15)



TARTU MAASTIKUMARATON

Treeningplaani

JÕUTREENING

ÜLDISED JUHISED

Seeriade 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 treeningplaani:

kasparnisu.ee / crossfitkou.ee