

Treeningplaan

V E E B R U A R

T

4

1 H
SUUSATAMINE
(klassika) sh Käärjooksuga
tõusukordused 10x

45 MIN
JOOKS
sh tõusukordused 10x

N

6

1 H 15 MIN
SUUSATAMINE

1 H
JOOKS

P

9

1 H 50 MIN
RAHULIK SUUSATAMINE
Iga 15 min kohta 3 min tempokat
suusatamist

1 H 15 MIN JOOKS
sama rütmiga

11

1 H 15 MIN
SUUSATAMINE

1 H
JOOKS

13

KIIRUSTREENING
SUUSATADES VÕI
JOOSTES

SOOJENDUS 15 MIN
TEMPOKAS SÖIT/JOOKS:
1 MIN (PAUS 3 MIN)
2 MIN (PAUS 3 MIN)
4 MIN (PAUS 3 MIN)
5 MIN (PAUS 3 MIN)
LÖDVESTUS 20 MIN

L 15

 **TARTU MARATON**

P 16

 **TARTU MARATON**

18

1 H
RAHULIK SUUSATAMINE
(vabatehnika)

50 MIN
JOOKS

20

1 H
SUUSATAMINE
(klassika), millest 15 min
ilma keppideta

1 H JOOKS

23

2 H
RAHULIK SUUSATAMINE
vabalt valitud tehnikas

2 H JALGSIMATK

25

24 KM SUUSATAMINE
vabariigi terviseks

27

1 H 10 MIN SUUSATAMINE
millest 10 min ilma keppideta
ja 10 min paaristõuked

1 H JOOKS-KÕND
rütmis 5+5 min