



TARTU MARATON

Treeningplaan

D E T S E M B E R

T

3

30 MIN aktiivne kõnd /
rahulik suusk
+ JALGADE JÕUD

10

40 MIN aktiivne kõnd /
rahulik suusk
+ JALGADE JÕUD

17

45 MIN suusk, millest
15 MIN paaristõuked /
55 MIN kõnd, millest
15 MIN tempokas

24

1 H suusk, millest 10 min
paaristõuked /
55 MIN aktiivne kõnd, millest
15 MIN jooks

31

1H aktiivne kõnd/
suusatamine
+ TASAKAAL
+ JÕUD

JALGADE JÕUD

*63 km osaleja endale
sobiva lisaraskusega

TASAKAAL

N

5

40 MIN aktiivne kõnd/
rahulik suusk, mille sees
5-6 tempokat tõusukordust,
vabalt valitud reljeefil

12

45 MIN aktiivne kõnd/
rahulik suusk, mille sees
5-6 tempokat tõusukordust,
vabalt valitud reljeefil

19

45 MIN aktiivne kõnd/
rahulik suusk
+ TASAKAAL

26

45 MIN aktiivne kõnd/
rahulik suusk
+ TASAKAAL
+ JÕUD

2

50 MIN suusk, millest
2X5 MIN paaristõuked /
1H aktiivne kõnd, millest
10 MIN jooks

20-30 KORDUST, 3 SEERIAT:

- Bulgaaria käärkukk*
- Kükist üleshüpped*
- Wall-sit 3X30 SEK*. Paus vahel 10 SEK.

20-30 KORDUST, 3 SEERIAT

P

8

10 MIN X 8
5 MIN kõnd/rahulik suusk
5 MIN jooks/tempokas suusk

15

10 MIN X 6
8 MIN kõnd/rahulik suusk
2 MIN jooks/tempokas suusk
+ TASAKAAL

22

60 MIN suusk /
70 MIN aktiivne kõnd

29

90 MIN jalgsimatk /
suusatamatk

5

90 MIN suusatamine /
80 MIN aktiivne kõnd

NB! Suusatamine
detsembris vabalt
valitud tehnikas.

Kui sul tekib treeningplaani kohta küsimusi või
soovid personaalset treeningplaani siis võta
ühendust Ave Ojasooniga ave@cfc.ee