

Treeningplaan

J A A N U A R

T

7

50 MIN
SUUSATAMINE
millest 2x5 min paaristõuked

14

1 H
SUUSATAMINE
Ühistreeningud
Tallinnas ja Tartus

21

1 H 10 MIN
SUUSATAMINE
Ühistreeningud
Tallinnas ja Tartus

28

1 H
SUUSATAMINE
millest 5 min ilma keppideta
ja 10 min vahelduvtõukeline
sõiduviiis

**Ühistreeningud
alustajatele**
Tallinnas ja Tartus

N

9

1 H
SUUSATAMINE
millest 10 min paaristõuked

16

1 H
SUUSATAMINE
millest 15 min ilma keppideta,
laugel reljeefil

23

1 H
SUUSATAMINE
millest 5 min ilma keppideta
ja 10 min paaristõuked

30

1 H 10 MIN
SUUSATAMINE
millest 10 min paaristõuked,
10 min sammuga paaristõuked,
10 min vahelduvtõukeline
sõiduviiis

P

12

1 H 10 MIN
RAHULIK
SUUSATAMINE

19

1 H 20 MIN
RAHULIK
SUUSATAMINE

26

1 H 30 MIN
RAHULIK SUUSATAMINE
Iga 15 min järel tempokam
suusatamine 2 min

2

1 H 40 MIN
rahulik suusatamine

63 km distantsi läbijatel soovime treeningu põhiosale lisada 15 minutit

ÜHISTREENINGUD TALLINNAS JA TARTUS:
INFO JA REGISTREERIMINE @SCULTAPP

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