

# Treeningplaan

N O V E M B E R

T

5

N

7

P

10



40 MIN: aktiivne kõnd

12



30 MIN: aktiivne kõnd

10 MIN: trepikõnd  
üle ühe astme

14



30 MIN: aktiivne kõnd

+ JÕUD

17



10 MIN 6X  
8 MIN: kõnd  
2 MIN: jooks

19



30 MIN: aktiivne kõnd

10 MIN: trepikõnd  
üle ühe astme /

Ühistreening Pirital  
treener Ave Ojasoon  
juhendamisel\*

21



30 MIN: aktiivne kõnd

+ JÕUD

24



10 MIN 6X  
7 MIN: kõnd  
3 MIN: jooks

26



30 MIN: aktiivne kõnd

15 MIN: Trepikõnd  
üle ühe astme

28



30 MIN: aktiivne kõnd

+ JÕUD

1



10 MIN 6X  
6 MIN: kõnd  
4 MIN: jooks



10-15 KORDUST, 3 SEERIAT: Väljaasted / Kükid /  
Tagatoengus kätekõverdused / Plank 30S

\*SUUSAIMITATSIOONI ABC  
Pirita Spordikeskus, kell 18.45  
treener Ave Ojasoon  
registreerimine @ScultApp

Kui sul tekib treeningplaani kohta  
küsimusi või soovid personaalset  
treeningplaani siis võta ühendust  
Ave Ojasooniga [ave@cfc.ee](mailto:ave@cfc.ee)