



TARTU MARATON

Treeningplaan

J A A N U A R

T

6

1 H 20 MIN SUUSATAMINE
vabalt valitud tehnikas
Sellest 10 min paaristõukeid

13

SUUSATAMINE
vabalt valitud tehnikas

20 MIN Soojendus
4X4 MIN Maksimaalsel kiirusel
2 MIN Paus
30 MIN Lõdvestus

20

1 H 30 MIN SUUSATAMINE
VABATEHNIKAS

+ Jõuharjutused 2 seeriat

27

SUUSATAMINE (KLASSIKA)
30 MIN Soojendus
15 MIN Maksimaalses tempos
5 MIN Taastav sõit
3 X 30 SEK maksimaalses
tempos
15 MIN Lõdvestus

N

8

1H 45 MIN SUUSATAMINE
VABATEHNIKAS
Sellest 2x 10 min ilma
keppideta + 2x5 min
vahelduvtõukeline sõiduviis,
ainult vasaku/parema
kepiga tõugates

15

SUUSATAMINE (KLASSIKA)

20 MIN soojendus
10 MIN Ilma keppideta
10 MIN Paaristõukeid
20 MIN Lõdvestus
+ Süvalihased 2 seeriat

22

SUUSATAMINE
vabalt valitud tehnikas

20 MIN Soojendus
Intervallid 1 MIN maksimaalsel
kiirusel paaristõukeid
30 SEK Paus
Korda 10 X
30 MIN Lõdvestus

31

1H 30 MIN KLASSIKATEHNIKA
mille hulgas 2x 15 min paaris-
tõukeid ja 2x5 min ühe/teise
kepiga vahelduvtõukeline
sõiduviis

+ Süvalihaseid 3 seeriat

P

11

1 H 40 MIN RAHULIK
SUUSATAMINE
Tõusudel harjuta käärkõndi

+ 1 seeria jõuharjutusi
+ 1 süvalihased

18

2 H SUUSATAMINE (KLASSIKA)
Iga 3. kilomeeter tempokalt
Tõusudel harjuta käärjooksu

25

SUUSATAMINE (KLASSIKA)
50% Tartu Maratoni distantist
Viimased 2 km nagu homset
ei oleks

1

2-3 H RAHULIK SUUSATAMINE
(KLASSIKA)

AEROOBNE TEMPO: HINGELDAMA AJAV TEMPO: ——— MAKSIMAALNE TEMPO: ~~~~~

Treeningplaan sobib harrastajale,
kes on aastaringsest paar korda
nädalas aktiivselt liikunud.

Treeningplaani koostas Ave Ojasoon
LU.MI Spordiklubi treener, lisaküsimustes
kirjuta ave@lumisport.ee



TARTU MARATON

Treeningplaan

H A R J U T U S E D

JÕUD: 1 SEERIA = 15 KORDUST

KÄTEKÕVERDUSED

Varieeri haaret - lai/kitsas. Vajadusel soorita harjutust põlvedele toetudes.

KERETÕSTED

Kõhulilamang. Tõsta käed ja jalad maast lahti, hoia 2-3 sek. Korda.

PIKE PUSH-UPS

Aseta käed maapinnale õlgade laiuselt. Astu jalad tahapoole ja tõsta puusad üles, kuni keha moodustab V-kujulise asendi. Käed ja selg on sirged, kandade suund maapinna poole. Kõverda küünarnukke, hoides neid veidi kehast eemal.

BULGAARIA KÄÄRKÜKK*

Seisa seljaga pingi/kasti/ trepi poole. Aseta üks jalg toele. Hoia eespool asetsev jalg tugevalt maas, kõverda põlve ja langeta põlve, kuniks reis on paralleelne maapinnaga. Hoia selg sirge. Ära unusta teha harjutust mõlemale jalale.

HÜPPEST KÜKK*

Tempo: rahulik alla → kiire ja võimas üles.

PUUSATÕSTED*

Selili, üks jalg õhus, suru puusad tagareit ja tuharat pingutades üles. Ära unusta teha harjutust mõlemale jalale.

PÖIALE TÕUS*

Vii raskus ühele jalale, tõuse põiale – püsi asendis 5 sek. Mõlemale jalale üks seeria.

KÄTE-JALGADE SIRUTUS

Heida selili. Tõsta põlved 90° nurga alla ja käed lae poole. Siruta vastaskäsi ja -jalg aeglaselt välja. Teine käsi ja jalg püsivad paigal. Taasta lähteasend ja vaheta poolt.

“TELEPOISS”

Seisa äärekivil/trepil/toolil ja soorita lõdvestunult vastaskäsi-vastasjalg hooglemine.

*vajadusel kasuta lisaraskust – topispall/hantel jne.

SÜVALIHASED: 1 SEERIA = 2X50 SEK

TOENGLAMANG EES

Aseta käed õlgade laiuselt maapinnale. Siruta jalad, toetu varvastele. Püsi asendis.

TOENGLAMANG VASAKUL/PAREMAL KÜLJEL

Toeta vasakule/paremale küljele, küünarnukk kõverdatult, otse öla all. Aseta jalad teineteise peale. Püsi asendis.

WALL-SIT

Seisa seljaga vastu seina. Libista selg mööda seina alla, kuni põlved on 90° nurga all. Püsi asendis.

Treeningplaan sobib harrastajale, kes on aastaringsest paar korda nädalas aktiivselt liikunud.

Treeningplaani koostas Ave Ojasoon
LU.MI Spordiklubi treener, lisaküsimustes
kirjuta ave@lumisport.ee