

Treeningplaan

V E E B R U A R

T

3

VABATEHNIKA

90 MIN rahulik
suusatamine sh
2 X 10 MIN ilma
keppideta

K

4

ÜHISTREENING

Pirita Spordikeskuses
kell 19.00 (klassika)

R

6

KLASSIKA

15 MIN soojendus
1 MIN tempokas
sõit/jooks (paus 3 min)
2 MIN (paus 3 min)
4 MIN (paus 3 min)
5 MIN (paus 3 min)

20 MIN Lõdvestus

P

8

KLASSIKA

20 KM rahulik
suusatamine:
10 MIN sammuta
paaristõukeid
10 MIN sammuga
paaristõukeid

T

10

KLASSIKA

1H RAHULIK
SUUSATAMINE
7 x vabalt valitud tõusul
käärjooks

N

12

VABATEHNIKA

1H RAHULIK
SUUSATAMINE

L

14

52



P

15

TARTU
MARATON