

Treeningkava
23.03-29.03.20













ESMASPÄEV

TREENING TOAS

Soojendus: võimlemisharjutused 5min

Vajad treeninguks 1,5-2L veepudelit. Kui sul leidub kodus 2-5kg hantlid, kasuta endale sobivat raskust!

Soorita 15 harjutust järjest, igat harjutust 10x ja paus harjutuste vahel 10sek. Seeriate vahel paus 2minutit.

<p>Seeriad: 3</p> <p>Kordused: 10</p>	<p>1.Õlatõste</p> 	<p>Paus: 10sek</p>	<p>2.Laias harkseisu kükist tule üles + suru raskus üles</p> 	<p>Paus: 10sek</p>	<p>3.Plankasendis tõsta raskus vasakuga vasakule ja paremaga tagasi.</p> 
<p>Seeriad: 3</p> <p>Kordused: 10</p>	<p>4.Rinnalt surumine</p> 	<p>Paus: 10sek</p>	<p>5.Väljaaste taha</p> 	<p>Paus: 10sek</p>	<p>6.Triitsep</p> 
<p>Seeriad: 3</p> <p>Kordused: 10</p>	<p>7. Biitseps</p> 	<p>Paus: 10sek</p>	<p>8. Biitseps</p> 	<p>Paus: 10sek</p>	<p>9. Tõsta raskus küljelt küljele</p> 
<p>Seeriad: 3</p> <p>Kordused: 10</p>	<p>10.Lendamine</p> 	<p>Paus: 10sek</p>	<p>11.Lendamine</p> 	<p>Paus: 10sek</p>	<p>12. Kõhulihased</p> 

<p>Seeriad: 3</p> <p>Kordused: 10</p>	<p>13. Lendamine õhuli</p> 	<p>Paus: 10sek</p>	<p>14. Väljaaste küljele</p> 	<p>Paus: 10sek</p>	<p>15. Jalgadega ujumine</p> 
---------------------------------------	--	--------------------	--	--------------------	--

Venitusharjutused!

Venitusharjutused eraldi lehel.

TEISIPÄEV

ÕUES

Õues jooks 20 min soojaks soovitavalt metsas kuskil terviserajal

Pehmel pinnasel jooksuharjutused 10x20m

Põlvetõste

Sääretõste

Keksimised jalalt jalale

Pöiahüpped

Galopp mõlema küljega

Väljaasted sügavad

Kükist hüpped edasi kiired

Ristsamm mõlema küljega

Sammhüpped kiired

Harki-kokku hüpped edasi liikumisega

4x20m kiirendused + tagasi sörkjooks

Jooksud: 2 seeriat :10x40m jooks (jooks võiks olla 70-80% maksimumist) + paus 20sek

Kahe seeria vahel paus 5 min rahulik kõndi.

Sörkjooks: 7min + venitusharjutused jalgadele (Harjutused lisalehel)

Harjutused toas: <https://www.youtube.com/watch?v=3wiEG8g1dVU&feature=youtu.be>

KOLMAPÄEV

ÕUES

1. Sörkjooks: 45-60min (rahulik)

2. Harjutused toas: <https://www.youtube.com/watch?v=sNesjpVvp2I>

NELJAPÄEV

ÕUES

40 min intervall jooks

Sörkjooks: 10 min

Võimlemine 5 minutit (käteringid ette ja taha, puusaringid mõlemas suunas, põlveringid mõlemas suunas, põiaringid mõlemas suunas, põlvetõste, sääretõste, painutus küljelt-küljele jne)

Jooksuharjutused kiireneva tempoga: 20m

Põlvetõste

Sääretõste

Sirgete jalgadega jooks

Ristsammjooks küljega

2x kiirendus






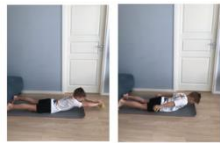






Intervalljooks: 5x(1 min kiire jooks 60-70% + 2 min rahulik jooks/kõnd)
 Sörkjooks: 10min + venitusharjutused

REEDE

TREENING TOAS

Soojendus:

Võimlemine 5 minutit (käteringid ette ja taga, puusaringid mõlemas suunas, põlveringid mõlemas suunas, põiaringid mõlemas suunas, põlvetõste, sääretõste, painutus küljelt-küljele jne)

<p>Seeriad: 3</p> <p>Kordused: 12</p>		<p>Paus: 10sek</p>		<p>Paus: 10sek</p>				
<p>1.Kätekõverdused</p>	<p>2.Kükid</p>	<p>3.Plangasendit pööra küljeplanku ja tagasi</p>	<p><u>Seeriad: 3</u></p> <p><u>Kordused: 12</u></p>		<p>Paus: 10sek</p>		<p>Paus: 10sek</p>	
<p>4.Triitsepsi kõverdused</p>	<p>5. Käärkükid</p>	<p>6.Kõhuli õunte/apelsinide viimine ette ja tagasi</p>	<p><u>Seeriad: 3</u></p> <p><u>Kordused: 12</u></p>		<p>Paus: 10sek</p>		<p>Paus: 10sek</p>	
<p>7.Plankasendis puuduta vastas õlga</p>	<p>8. Pääsuke</p>	<p>9. Ülakeha tõsted</p>	<p><u>Seeriad: 3</u></p> <p><u>Kordused: 12</u></p>		<p>Paus: 10sek</p>		<p>Paus: 10sek</p>	
<p>10. Jalgratas</p>	<p>11. Ühelj jalal kükk</p>	<p>12.Ülakeha tõsted</p>						

LAUPÄEV

ÕUES

60 min matk kogu perega looduses

Matka võiks teha kerge jooksu, kiire kõnni ja harjutuste seguga!

5 min jooks + 1 min kiire kõnd + 1 min kükke + 1 min kõnd

5 min jooks + 1 min kiire kõnd + 1 min kätekõverdused + 1 min kõnd

5 min jooks + 1 min kiire kõnd + 1 min hüplemised kohapeal + 1 min kõnd

5 min jooks + 1 min kiire kõnd + 1 min põlvetõste + 1 min kõnd

5 min jooks + 1 min kiire kõnd + 1 min kosmonaut üleshüppega + 1 min kõnd

5 min jooks + 1 min kiire kõnd + 1 min põlvetõsted kohapeal + 1 min kõnd

10 min sörkjooks või kerge jalutus

PÜHAPÄEV

PUHKEPÄEV