



SK Nord treeningkava

30.03.-04.04.20

ESMASPÄEV

HARJUTUSED ÕUES

1. Sörkjooks: 15-20 min jooks õues
2. Võimlemisharjutused vaata videost: <https://www.youtube.com/watch?v=o2D8g7Nueik&feature=youtu.be>
3. Leia pehme pinnas ja tee erinevad jooksuharjutused 10x20 m

1. Jalalt jalale keksimised
2. Galopp mõlema küljega
3. Sirgete jalgade jooks
4. Harki-kokku hüpped
5. Põlvetõsted
6. Säaretõsted
7. Harki-kokku hüpped tagurpidi
8. Põlvetõsted tagurpidi
9. Säaretõsted tagurpidi
10. Tagurpidi jooks

4. Pehmel pinnasel harjutused kiire jalgade ja käte tööga 15 m

Harjutused vaata videost: <https://www.youtube.com/watch?v=W2dlcBRIAsg&feature=youtu.be>

5. Jõutreening jalgadele 2 seeriat x 20m

1. Sügavad väljaasted 2x20m
2. Kahelt jalalt kükist hüpped edasi 2x20m
3. Jalalt jalale pikad sammhüpped 2x20m (hüppad ühele jalale, saad tasakaalu kätte ja siis alles hüppad teisele jalale)
4. Kahelt jalalt kükist hüpped koos üles hüppega 2x20 m (hüppad edasi ja kohe üles)
5. Tagurpidi kükist hüpped edasi 2x20m

- 4.Sörkjook 5min + venitusharjutused (manuses)

TEISIPÄEV

HARJUTUSED TOAS

HARJUTUS RASKUSEGA (Võta 1,5 või 2 liitrine pudel)

Harjutused VIDEOS: <https://www.youtube.com/watch?v=PqSE1ZC-V8o&feature=youtu.be>

Harjutused tee läbi 3 ringi. Tee korduste peale! Harjutused on videos samas järjekorras! Iga seeria vahel puhka 2 minutit!

1. Välja aste ette kere pöördega. Pöörad ees oleva jala suunas. 8x parem, 8x vasak
2. Kõhulihas- iste tuharal jalgade tõstmine 30x
3. Kõhulihas- iste tuharal jalad õhus, käed liiguvad rinnalt ette 30x
4. Seis ühel jalal, teine põlv ees põlvest täisnurgas, käte liikumine rinna kõrguselt ette 15x vasakul jalal, 15x paremal jalal
5. Väljaasted üks jalg pingil. 10x paremal, 10x vasakul
6. Kükid 15x

7. Kükist üleshüpped 10x
8. Kõhulihas- iste tuharal, jalad õhus, raskuse viimine külgedele 30x
9. Kõhulihas- istesse tõusud, raskus sirgetele kätele üles 30x
10. Nurkiste 30 sekundit
11. Selili ülevedu 15x
12. Selili ülessurumine 15x

Venitusharjutused: vabalt valitud 5 harjutust jalgadele + 5 harjutust kätele. Hoiat 20sek.

KOLMAPÄEV

HARJUTUSED ÕUES

1. Sörkjooks 10min
2. Võimlemine, vaata videot:
Soorita igat harjutust 10 kordust.
3. Jooksud pehmel pinnasel 2 seeriat (nooremad võivad puhkuseks rahulikult kõndida ja jätta viimase 250 m ära)

1. seeria

1. 50 m spurt + 5 m rahulikult
2. 100 m spurt + 100 m rahulikult
3. 150 m spurt + 150 m rahulikult
4. 200 m spurt + 200 m rahulikult
5. 250 m spurt + 250 m rahulikult

Paus 5 min rahulik kõnd

2. seeria

1. 250 m spurt + 250 m rahulik
2. 200 m spurt + 200 m rahulik
3. 150 m spurt + 150 m rahulik
4. 100 m spurt + 100 m rahulik
5. 50 m spurt + 50 m rahulik

4. Kõhulihas, vaata videot: <https://www.youtube.com/watch?v=sNesjpVvp2I&list=UUjtgQbf0-IQeqWMz-UGyImg&index=5> Kõiki harjutusi soorita 12x, iga harjutuse vahel paus 10sek. Palli asemel võid kasutada ka 1-2L veega täidetud pudelit.




5. Sörkjooks 10 min + toas vabalt valitud 10 venitusharjutust

NELJAPÄEV

HARJUTUSED TOAS

Soojendus:

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

<p>Seeriad: 3</p> <p>Kordused: 12</p>	 <p>1.Kätekõverdused</p>	<p>Paus: 10sek</p>	 <p>2.Kükid</p>	<p>Paus: 10sek</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>

Venitusharjutused: Vabalt valitud harjutused 5 kätele + 5 jalgadele.

REEDE

HARJUTUSED ÕUES

- Sörkjooks 10 min
- Võimlemisharjutused: 10 erinevat ja 10 kordust
- 8x20 m jooksuharjutused
 - Keksid jalalt jalale võta käed juurde
 - Väljaaste ja painutus küljele
 - Säärtõsted kiired
 - Pikk väljaaste ette ja painutad puusa
 - Põlvetõsted kiired
 - Ristsamm
 - Kiire põiajooks
 - Sirgete jalgade kiire jooks edasi
- Intervalljooks 30min (1min kiire + 2min sörkjooks)
- Hüplemised koha peal või hüppenöör 120 hüpet
- 10 min rahulik sörkjooks
- Kõhulihased: vaata videot: <https://www.youtube.com/watch?v=N6TvaCxYvNI&list=UUjtgQbf0-IQeqWMz-UGyImg&index=4> Harjutuste vahel tee paus 10sek ja harjutust soorita 20sekundit.
- Venitusharjutused jalgadele (manuses)

LAUPÄEV

HARJUTUSED ÕUES

Matk perega 60min metsas/õues, kel jõudu üle, siis pigem 60min (3min kiirkõnd + 2min rahulik)