

Spordiklubi Nord
Kodune harjutuskava
18.03.-21.03.20

KOLMAPÄEV

HARJUTUSED TOAS

Soojendus:

Võimlemine: 10 kordust harjutus (käteringid, õlaringid, puusaringid, kerepöörded, põlveringid, põiaringid, põlvetõste, sääretõste, painutus küljelt-küljele jne)

Kordused: 15 Seeriad: 3	Kätekõverdused 	Puhkus 15 sek	Kükid 	Puhkus 15 sek	Küünarvarstoeng (plank) 
Kordused: 15 Seeriad: 3	Triitsepsidipid 	Puhkus 15 sek	Käärkükid 	Puhkus 15 sek	Küljeplank 
Kordused: 15 Seeriad: 3	Kõhuli õuntega lumeingel 	Puhkus 15 sek	Ühel jalal kükid, tagumine jalg toolil 	Puhkus 15 sek	Ülakehatõsted 
Kordused: 15 Seeriad: 3	Plankasendis puuduta käega õlga 	Puhkus 15 sek	Pääsuke 	Puhkus 15 sek	Kõhuli ülakehatõsted 

Venitusharjutused

Tuleta oma trennist meelde 8-10 venitusharjutust ja hoiä venitust 20 sekundit.

NELJAPÄEV

ÕUES

- Sõrkjooks 20-30min õues/pargis/metsas
- Võimlemine: 10 kordust (käteringid, õlaringid, puusaringid, kerepöörded, põlveringid, põiaringid, põlvetõste, sääretõste, painutus küljelt-küljele jne)
- Jooksuharjutused 8x30m:
 - Kekslemine ühelt jalalt teisele
 - Põiajooks

- Põlvetoostejooks
 - Säaretõstejooks
 - Galopp koos kätega - mõlema küljega
 - Ristsamm - mõlema küljega
 - Sirgete jalgadega jooks
 - Selg ees jooks
Paus 5min
4. Hüpped pehmel pinnasel 2 seeriat x20m
 - Hüplemine ühel jalal
 - Kükist hüpped edasi liikumisega
 - Sammhüpped
 - Harki-kokku hüpped
 5. Kiirendusjooksud 5x30m, tagasi rahulik sörkjooks
 6. Sörkjooks 5min õues/pargis/metsas + venitusharjutused jalgadele

REEDE

HARJUTUSED TOAS

Soojendus:

Võimlemine: 10 kordust (käteringid, õlaringid, puusaringid, kerepöörded, põlveringid, põiaringid, põlvetooste, sääretõste, painutus küljelt-küljele jne)

Kordused: 30sek Seeriad: 3	Kätekõverdused 	Puhkus 20 sek	Kükist ülesse hüpped 	Puhkus 20 sek	Selili siruta vastas jalg ja käsi 
Kordused: 30sek Seeriad: 3	Triitsepsidipid 	Puhkus 20 sek	Jalavahetushüpped 	Puhkus 20 sek	Plankasendist pööra küljeplanku 
Kordused: o30sek Seeriad: 3	Kõhuli õuntega lumeingel 	Puhkus 20 sek	Ühel jalal kükist ülesse hüpe 	Puhkus 20 sek	Puusatõste 
Kordused: 30sek Seeriad: 3	Plankasendis puuduta käega õlga 	Puhkus 20 sek	Peale astega ülesse hüpe 	Puhkus 20 sek	Tõsta ülakeha ja liigu küljelt küljele 

Venitusharjutused

Tuleta oma trennist meelde 8-10 venitusharjutust ja hoia venitust 20 sekundit.

LAUPÄEV

ÕUES

1. Sörkjooks 10 min õues/pargis/metsas
2. Võimlemine: 10 kordust (käteringid, õlaringid, puusaringid, kerepöörded, põlveringid, põiaringid, põlvetõste, sääretõste, painutus küljelt-küljele jne)
3. Intervalljooks 30min (1min kiire(70%)+2min sörkjook)=10x
4. Sörkjooks 5min õues/pargis/metsas + venitusharjutused jalgadele

HARJUTUSED TOAS

Harjutused kerekeskosale, mis tulevad videona.