



## SK NORD treeningkava (06.-11.04.20)

### ESMASPÄEV

#### ÕUES:

- **Soojendusjooks:**  
15 minutit sörkjooksu värskes õhus
- **Aktiivne võimlemine:** 10min
- **Jooksuharjutused 25m :**
  1. Keks
  2. Põlvetõstejooks
  3. Säaretõstejooks
  4. Tihedate sirgete jalgadega jooks
  5. Galoppühpped : kaks galoppi ühtepidi ja kaks galoppi teistpidi
  6. Jala all plaksKiirendusjooks 4 x 25m
- **Harjutused trepil** ( Kui treppe ei ole, siis otsi väikese kallakuga muru või kruusakattega nõlv. Kui nõlva ka ei ole, siis tee harjutusi murul või kruusal umbes 20m). Vaata videost: <https://www.youtube.com/watch?v=Hr5gBUKZcgo&feature=youtu.be>  
Kordused. 2-3 seeriat
  1. Sulghüpped
  2. Sulghüpped parem külg ees
  3. Sulghüpped vasak külg ees
  4. Hüpped üle ühe astme
  5. Vasakul jalal hüpped igale astmele
  6. Paremal jalal hüpped igale astmele
  7. Vasak külg ees kiire ja sage jooks
  8. Parema külg ees kiire ja sage jooks
  9. Sage ja kiire jooks
  10. Pika sammuga jooks
- **Harjutused toas**  
Kõhulihased, seljalihased, küljelihased ! Kõiki harjutusi 3 x 30 ( Ise võid harjutused valida. Toon mõne näite )
  1. Küljelihased ( külili, toetad käsivarrele, puusatõsted )
  2. Seljalihased ( ujumine )
  3. Kõhulihased (selili, tõstad sirgeid jalgu )
- **Venitusharjutused:** Vali 8 harjutust ning igat harjutust hoia 20sek.

## TEISIPÄEV

### HARJUTUSED TOAS:

- **Aktiivne võimlemine:** 10min
- **Ringtreening:**

Vaata videost: <https://www.youtube.com/watch?v=PqSE1ZC-V8o&t=1s>

Harjutused tee läbi 3 ringi (30 sek harjutus + 15 sek paus). Harjutused on videos samas järjekorras! Iga seeria vahel puhka 2 minutit!

1. Välja aste ette kere pöördega. Pöörad ees oleva jala suunas. (15 sek üks jalg + 15 sek teine jalg)
  2. Kõhulihas- iste tuharal jalgade tõstmine
  3. Kõhulihas- iste tuharal jalad õhus, käed liiguvad rinnalt ette
  4. Seis ühel jalal, teine põlv ees põlvest täisnurgas, käte liikumine rinna kõrguselt ette
  5. Väljaasted üks jalg pingil (15sek üks jalg + 15 sek teine jalg)
  6. Kükid
  7. Kükist üleshüpped
  8. Kõhulihas- iste tuharal, jalad õhus, raskuse viimine külgedele
  9. Kõhulihas- istesse tõusud, raskus sirgetele kätele üles
  10. Nurkiste
  11. Selili ülevedu
  12. Selili ülessurumine
- **Sulghüpped:** 4x50 hüpet
  - **Pöiaharjutused:** Vaata videost: <https://www.youtube.com/watch?v=ax5-3nFm4Zg>

Kordused: 100x kraba koos jalgadega, 50x ühe jalaga (mõlema jalaga), 15 x tõsta sokki (mõlema jalaga)

- **Venitusharjutused:** vabalt valitud 5 harjutust jalgadele + 5 harjutust kätele. Hoia 20sek.

## KOLMAPÄEV:

### ÕUES:

- **Sörkjooks:**15min
- **Aktiivne võimlemine:** 10min
- **Jooksuharjutused pehmel pinnasel 20 m**
  1. Jalalt jalale tippimine (pöiajooks)
  2. Põlvetõste
  3. Säaretõste
  4. Sirgete jalgadega jooks
  5. Jalalt jalale hüpped edasi
  6. Põlvetõsted tagurpidi
  7. Säaretõsted tagurpidi
  8. Tagurpidi jooks
- **Kiirendused:** 4x50 m alustad rahulikult tõusva tempoga ja 10m peal peab kiirus olema juba maksimum
- **Intervalljoks 20 min:** 1 min kiiresti + 1 min väga rahulik (kui tunned et minut on puhkuseks vähe siis võid lihtsalt vahele jalutada ja teha pikem paus)

- **Lõdvestusjooks:** 5-10min
- **Kerelihased:** erinevad plankasendit 20 sek.  
Vaata videost: <https://www.youtube.com/watch?v=N6TvaCxYvNI&list=UUjtgQbf0-IQeqWMz-UGyIimg&index=9>

## NELJAPÄEV:

### ÖUES:

- **Soojendusjooks:**  
15 minutit sörkjooksu värskes õhus
- **Aktiivne võimlemine:** 10min
- **Harjutused kummilindiga/kummituubiga kätele:** Vaata videost: <https://www.youtube.com/watch?v=NN8y158XLRk>  
Kordused: 2-3x10
  1. Tõmbed üles (tõmba küünarnukid õlgade kõrgusel)
  2. Seljatõmme (küünarnukid keha lähedal, selg hoia sirge)
  3. Biitseps (köverda käed)
  4. Tõmbed rinna vastu (kummilindilt pealt haare)
  5. Kummi tõmme kukla taha(hoia kumm pingul)
  6. Kummi surumine rinnalt ette(hoia kumm pingul ja köverda veidi jalgu, tee mõlema küljega)
  7. Kummi surumine ette ringiga(hoia kumm pingul ja köverda veidi jalgu, tee mõlema küljega)
  8. Kummi tõmbed (hoia kumm pingul ja köverda veidi jalgu, tee mõlema küljega)
- **Harjutused kummilindiga jalgadele** (tee kummilint ringiks ehk seo sõlm)  
Vaata videost: [https://www.youtube.com/watch?v=V\\_d9SA6s2zg&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=V_d9SA6s2zg&feature=youtu.be)  
Kordused: 2-3seeriat x10 kordust
  1. Sirge jala tõsted
  2. Väljaaste ette
  3. Sirge jala tõste taha
  4. Harki kokku hüpped
  5. Väljaaste küljele
  6. Galopp küljelt-küljele
  7. Väljaaste ette diagonaalis
  8. Väljaaste taha diagonaalis
  9. Laias harkseisus astumine külgsuunas
  10. Laias harkseisus astumised otse + selg ees
  11. Puusatõste + jala sirutus
  12. Külili lamangus tõsta puusad + vii põlved laiali
- **Sulghüpped:** 4x50 hüpet
- **Venitusharjutused:** vabalt valitud 5 harjutust jalgadele + 5 harjutust kätele. Hoia 20sek.

## REEDE

### ÕUES:

- **Soojendusjooks:** 15 min jooks
- **Mäkkejooksud:** 10x80 -100 m jooks mäkke, rajulik kõnd alla. Pane käed tööle!  
Tee 5x ära, siis puhka 3-4min.
- **Kiirendused:** 6x20 m kohapealt kiired spurdid .
- **Sörkjooks:** 10min (1min sörk + 1min kõnd).
- **Kere keskosa lihased:** Vali ise 10 erinevat harjutust ja tee 30x.
- **Pöiaharjutused:** Vaata videost: <https://www.youtube.com/watch?v=ax5-3nFm4Zg>

Kordused: 100x kraba koos jalgadega, 50x ühe jalaga (mõlema jalaga), 15 x tõsta sokki (mõlema jalaga)

- **Venitusharjutused:** Vali ise 8 harjutust ja hoia 20sekundit.

## LAUPÄEV

### ÕUES: Vali sobilikum treening!

- 1,5h metsas matk( iga 15 min järel harjutused (Valikus: 3x10 väljaasted, 3x10 kätekõverdused, 3x10 kükid ,3x10 kosmonaudid)
- Kerelihased: Vaata videost:  
<https://www.youtube.com/watch?v=sNesjpVvp2l&list=UUjtgQbf0-IQeqWMz-UGyImg&index=11>  
Tee igat harjutust 30 sekundit, palli asemel võid valida 1,5-2L veepudeli või 3-5kg raskuse.  
või
- 60 min jooks/kõnd (7 min jooks + 3 min kiirkõnd)
- Kerelihased: Vaata videost:  
<https://www.youtube.com/watch?v=sNesjpVvp2l&list=UUjtgQbf0-IQeqWMz-UGyImg&index=11>  
Tee igat harjutust 30 sekundit, palli asemel võid valida 1,5-2L veepudeli või 3-5kg raskuse.