



SK Nord treeningkava

13.-18.04.20

ESMASPÄEV

Soojendusjooks: 15min

Aktiivne võimlemine: 10min

Jooksuharjutused: 30m

- Kekslemine jalalt jalale
- Sulghüpped
- Kõrged põlvetoed
- Kiired sääretõsted
- Galopp mõlema küljega
- Sirgete jalgadega jooks
- Ristsammjooks mõlema küljega

Kiirendusjooksud: 6x30m

Jooksud kiirendustega: 6x (30m kiirendus + 30m sörk (kiirem kui sörk)+ 30m kiirendus)

Jooksud kiirendusega: 6x (30m sörk(70%) + 30m kiirendus + 30m sörk(70%))

Lõdvestusjooks: 10min (kõnd/sörk)

Kereharjutused: Vaata videost: <https://www.youtube.com/watch?v=3wiEG8g1dVU&t=46s>

Venitusharjutused: 8 harjutust jalgadele, hoia 20sek

TEISIPÄEV

Soojendusjooks: 10min

Aktiivne võimlemine: 10min

Ringtreening: 3 seeriat (40sek harjutus+20sek puhkus, iga seeria vahel puhka 2minutit)

Vaata treeningut videost: <https://www.youtube.com/watch?v=PBSZek079sQ>

1. Toengpõlvitusplank (tõsta põlved maast 5cm)
2. Kükis hüpped (pöörad 90 kraadi)
3. Kätekõverduse hoidmine (kõverdada käed ja hoiad, kui väsid siis põlved maha)
4. Ristsammhüpped
5. Küljeplank + tõsta ka jalg
6. Kosmonaudid
7. Toenglamangus tõsta vastas käsi ja jalg ja hoia (15sek üks käsi/jalg + 15 sek teine käsi/jalg)
8. Põlvitusest ülesse hüpped
9. Selili plank (toata kandadele ja tõsta puusad)
10. Harki-kokku hüpped

Hüplemised: sulghüpped 100x + 50x ühel jalal hüplemine (V + P jalg)

Pöiaharjutused: Vaata videost: <https://www.youtube.com/watch?v=ax5-3nFm4Zg>

Krabamised 20 koos jalad + 20x Pj + 2+x Vj

Pliiatsi/soki tõstmine Pjalg 20x + Vjalg 20x.

Venitusharjutused: 5 harjutust kätele + 5 harjutust jalgadele

KOLMAPÄEV

Õues 45min vabalt valitud jooks/ratas/rulluisk

Kereharjutused raskusega/palliga: Iga harjutus 25x Vaata videost:

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

NELJAPÄEV

Soojendusjooks: 15min

Aktiivne võimlemine: 10min

Jalatreenn oma keharaskusega: Igat harjutust 10 x

Vaata videost: <https://www.youtube.com/watch?v=Hm87TpNEOSO>

1. Kükid
2. Kükid külgsuunas
3. Lai kükk
4. Kitsas kükk
5. Kükist ülesse hüpped
6. Väljaaste ette mõlema jalaga
7. Väljaaste taha mõlema jalaga
8. Käärkükid all
9. Väljaaste ette + taha mõlema jalaga
10. Jalavahetushüpped
11. Väljaaste küljele
12. Laias harkseisus liikumine küljelt küljele
13. Ristsamm taha
14. Ristsammhüpped
15. Kükis istumine/hoia
16. Käärkükis hoie
17. Ristsammkükis hoie

Kõhulihased: Tee igat harjutust 30sek või 30 x Vaata videost:

<https://www.youtube.com/watch?v=6krTqR3soKs>

Hüplemised: sulghüpped 100x + 50x ühel jalal hüplemine (V + P jalg)

Pöiaharjutused: Vaata videost: <https://www.youtube.com/watch?v=ax5-3nFm4Zg>

Krabamised 20 koos jalad + 20x Pj + 2+x Vj

Pliiatsi/soki tõstmine Pjalg 20x + Vjalg 20x.

Venitusharjutused: 8 harjutust jalgadele

REEDE

Soojendusjooks: 10min

Aktiivne võimlemine: 10min

Jooksuharjutused: 6x30m Vali ise oma harjutused!

Intervalljooks: 30min (1min kiire + 2min rahulik)

Intervall 20-30 min

Plankharjutused: 30sek iga harjutus. Vaata videost:

<https://www.youtube.com/watch?v=N6TvaCxYvNI>

Venitusharjutused: 5 harjutust jalgadele + 5 harjutust kätele

LAUPÄEV

1,5h matk/jalutuskäik