

SK Nord treeningkava 20.-25.04

ESMASPÄEV

- Soojendusjooks: 15min
 - Aktiivne võimlemine: 10min
 - Jooksuharjutused vabalt valitud: 6x30m
 - Hüpped: 20m muru peal.
Kordused: 2-3 seeriat. Vaata videost: <https://www.youtube.com/watch?v=TiPL-uHGeyo>
1. Kekslemine edasi
 2. Kekslemine ülesse
 3. Kiired hüpped edasi
 4. Ühel jalal hüpped (mõlema jalaga)
 5. Ühel jalal hüpped (väliskülg ees, mõlema jalaga)
 6. Ühel jalal hüpped (sisekülg ees, mõlema jalaga)
 7. Konnahüpped
 8. Juurdevõtusamm + hüpe (mõlema jalga)
 9. Juurdevõtusamm küljele + hüpe (mõlema jalaga)
 10. Küljelt küljele hüpe edasi liikumisega
 11. Känguru hüpe (kätega puuduta põlvi)
- Harjutused: 4x
 1. Kätekõverdused: 15x
 2. Küünarvarstoeng (plank) puusa pööramine: 20x
 3. Triitsepsidipid: 14x
 4. Toenglamangus puuduta käega vahelduvalt varbaid: 20x
 5. Küljeplank kõverda käsi ja jalg tuues põlv ja küünarnukk kokku
 - Pöiaharjutused: Sülghüpped koos jalgadega 100x + 50x ühel jalal + 50x teisel jalal.
Pöiakrabamised: Koos jalgadega 100x + ühel jalal 50x + teisel jalal 50x. Soki/pliatsi tõstmine 50x
<https://www.youtube.com/watch?v=ax5-3nFm4Zg&t=1s>
 - Lõdvestus: 10min
 - Venitus: 4 harjutust kätele + 4 jalgadele

TEISIPÄEV

- Soojendusjooks: 10min
- Aktiivne võimlemine: 10min
- Jooksuharjutused: 30m
 1. Keksimine
 2. Galopp mõlema küljega
 3. Säaretõste
 4. Ristsammjooks mõlema küljega

5. Põlvetooste külge ees mõlema küljega
 6. Sirgete jalgadega jooks
- Kiirendused: 4x20m
 - Fratlek (intervalljooks): 2min mõõdukalt kiire tempot ning 1min rahulik taastav sörkjooks/kiirkõnd. Korda seda 4x.
Taastava jooksu puhul proovi ikkagi joosta, ära kõnni!(tempo peab olema korralik!, mis ikkagi väsitab.
Kui oled puhanud, siis rahulik sörkjooks 5min.
 - KORRALIKUD venitusharjutused!! Vähemalt 5 venitusharjutust ja miinimum 30 sek asendi hoidmist.
 - HARJUTUSED TOAS kui ilm lubab siis õues.

Korda harjutused 2-3x läbi.

1. Põlvetooste jooks kohapeal tehnika peale- 30sek. Jälgi kätetööd ja kere asendit!(põlv korralikult Kõrgele, käed keha lähedal)
 2. Sirgete jalgadega jooks tehnika peale 30 sek. Aktiivne pöiatöö koos kätetööga. Kand maha ei tohiks minna, maandumine ja äratõuge toimub põia pealt!
 3. Kätetöö (võimaluse korral võid lisada raskused 1-2kg hantlid, joogipudelid vms) - Aseta üks jalg ette, kergelt kallutatud keha ette ning kiire kätetöö 30 sek.
 4. Toenglamangus jalgade (tossunina, varvaste) puudutamine- 30x
 5. Toenglamangus tõsta vastas käsi ja jalg 30x.
 6. Kosmonaut 10x(alla tulles läheb rind vastu maad, käed korraks maast lahti)
 7. Poolkükist hüpped max kõrgusele 10x
 8. Jalavahetushüpped 20x
 9. Kõhulihased 4x30x vabalt valitud harjutused
 10. Seljalihased 4x30x vabalt valitud harjutused
- Venitusharjutused: 8 vabalt valitud harjutust ja hoia 30sek.

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: 10min
 - Aktiivne võimlemine:
 - Ringtreening raskusega (1,5-2L veepudel, 2-5kg hantel, vali mis sul olemas on)
Seeriad: 3 seeriat (30sek harjutus +15sek paus). Iga seeria vahel puhka 2min.
Vaata videost: <https://www.youtube.com/watch?v=hGy4Nh4otHM>
1. Õlatõste
 2. Laias harkseisu kükk + õlapress
 3. Plankasendis tõsta raskus vasakuga vasakule ja paremaga tagasi.
 4. Lendamine selili
 5. Väljaaste taha
 6. Triitseps
 7. Biitseps

8. Kerekallutus ette (pääsuke)
9. Lendamine
- Pöiaharjutused: Sülghüpped koos jalgadega 100x + 50x ühel jalal + 50x teisel jalal.
Pöiakrabamised: Koos jalgadega 100x + ühel jalal 50x + teisel jalal 50x. Soki/pliatsi tõstmine 50x
<https://www.youtube.com/watch?v=ax5-3nFm4Zg&t=1s>
- Venitusharjutused: 8 vabalt valitud harjutust ja hoia 30sek.

REEDE

- Soojendusjooks: 15min
- Aktiivne võimlemine: 10min
- Jooksuharjutused: 6x20m vabalt valitud
- Kiirendused: 4x20m
- Reaktsiooni/Vigurharjutused: 12x20m (tee 4 ära ja puhka 1min)
Vali endale stardijoon/koht, vali harjutus või palu sõbral või vanemal valida, milles oled koha peal. Käskluse peale jooksed kiiresti 20m.
- 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>
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.

LAUPÄEV

- 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=3wiEG8g1dVU&t=47s>