

SK Nord treeningkava
27.04-02.05.20

ESMASPÄEV

- Soojendusjooks: Jooks 5minutit seejärel jääd seisma ja teed paigal 30 põiahüpet seejärel jooks 5minutit ja siis paigal 30 põiahüpet. Korda seda 3-5 korda!
- Treening kaaslasega. Vaata videost: <https://www.youtube.com/watch?v=MNqsStLG04c>
Harjutusi saad sooritada koos nii lapsevanema, õe või venna või sõbraga.
Kordused: 3x12
 1. Kükki käest kinni
 2. Kükki +pikali +püsti
 3. Seljatõmme
 4. Kätekõverdused
 5. Plank + alt läbi ronimine
 6. Kõhulihased-ringid jalgadega
 7. Ülakehatõsted
 8. Põlvetõste
 9. Keksimine jala puudutusega
 10. Käärkükki + ühel jalal kükki
- Venitusharjutused: vali 4 harjutust ülakehale + 4 jalgadele. Hoia venitust 20sekundit!

TEISIPÄEV

- Soojendusjooks: 10min
- Aktiivne võimlemine: 10min
- Jooksuharjutused 25m. Peale harjutust tuled sörkjooksuga alguspunkti, kust alustasid jooksuharjutust!
 1. Keks edasi liikumisega
 2. Sirg jalg üles ja plaks jala alla
 3. Galopp 3 korda parem külge ees ja 3 korda vasak külge ees
 4. Põlvetõstejooks
 5. Sirgete jalgadega jooks tihedalt
 6. PUHKUS 2 minutit
- Samas pikkuses 4 jooksu, nii et iga jooks on eelmisest kiirem!
- Samas pikkuses jooksud erinevatest stardiasendist (vigurstart) (stardiasendis olla 5-10sek):

1. Põlvetõstejooks paigal 2. Säätõstejooks paigal 3. Harki-kokku hüpped 4. Kükki 5. Kükki selg ees jooksusuunda, aga jooks toimub otse 6. Kosmonaut 7. Kõhuli 8. Selili

NB! Kui trennis ollakse lapsevanemaga, siis lapsevanem saab anda stardikäskluse. Kui ollakse trennis koos kaaslasega, siis saab võidu joosta. Lepitakse vaid kokku kuidas start antakse!

- Hüpped: Vaata videost: <https://www.youtube.com/watch?v=czBq4YGtNp8>

1. Sulghüpped otse 50x

- 2. Sulghüpped parem külg ees 50x
- 3. Sulghüpped vasak külg ees 50x
- 4. Sulghüpped selg ees 50x
- Kerelihased: 2x30sek Vaata videost: https://www.youtube.com/watch?v=T_aQ73_c0

1. Toenglamangus põlve kõverdamine 2. Jalgade tõsted 3. Plangus jala tõsted 4. Ülakehatõsted 5. Plangust toenglamangusse 6. Käte ja jalgade tõsted 7. Puusatõste 8. Puuduta varbaid 9. Jalgadega käärid 10. Puusatõsted

- Lõdvestusjooks: 10min

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: Kõnd ja jooks vaheldumisi 1 minut jooksu ja 1 minut kiirkõndi. Korda seda 5 - 10 korda.
- Aktiivset võimlemine+ harjutused liikumiselt: 10min
- Jooksuharjutused 2 x 25m : 1. Keks 2. Põlvetõstejooks külg ees (mõlema küljega) 3. Sääretõstejooks 4. Tihedate sirgete jalgadega jooks 5. Galoppühüpped : kaks galoppi ühtepidi ja kaks galoppi teistpidi
- Kiirendusjooksud: 4 x 25 m
- Tempo jooks 5x1 minut. Tempo peaks olema umbes 80% max kiirusest. Jooksul võiksid läbida umbes 300 meetrit. Seletan jooksud lahti: 1 minuti jooksed tempokalt (u300m), siis on puhkus 2 minutit, puhkuse ajal kõnni või sörgi. Ära jää seisma, ära istu maha! Soorita 5 kordust.
Puhka 5min!
- Hüpped: Vaata videost: <https://www.youtube.com/watch?v=czBq4YGtNp8>
 1. Sulghüpped otse 75x
 2. Sulghüpped parem külg ees 75x
 3. Sulghüpped vasak külg ees 75x
 4. Sulghüpped selg ees 75x
- HARJUTUSED 2 seeriat
 1. Kükid (jalad õlgade laiuselt) – 15 x
 2. Kosmonaut – 10 x
 3. Küljelihased (külili, toetad käsivarrele, puusatõsted) – 15x üks külg, 15 x teine külg
 4. Kätekõverdused – 15 x
 5. Kõhulihased (selili, jalad üleval, puudutad varbaid) – 20 x
 6. Väljaasted (10x ühe jalaga, 10x teise jalaga)
 7. Mägironija (toenglamang, põlve tood vastas küünarnuki juurde) – 30x
 8. Kükist üleshüpped – 12
- Lõdvestusjooks: 5min + vabalt valitud 8 venitusharjutust. Hoia 20sek!

REEDE

- Soojendusjooks: 15min
- Aktiivne võimlemine: 10min
- Jooksuharjutused: 6x20m vabalt valitud
- Kiirendused: 4x20m
- Kiirendustega jooksud 4x (20min kiire + 20min rahulik + 20min kiire)
Paus: 2min
Kiirendusega jooks 4x(20min rahulik + 20min kiire + 20min rahulik)
Paus: 2min
Kiirendustega jooksud 4x (20min kiire + 20min rahulik + 20min kiire)
- 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 2 x 45sek
(Ise võid harjutused valida. Toon mõne näite)
 1. Küljelihased 4 harjutust(külili, toetad käsivarrele, puusatõsted)
 2. Seljalihased 4 harjutust(ujumine)
 3. Kõhulihased 4 harjutust (selili, tõstad sirgeid jalgu)
- Venitusharjutused: Vali 8 harjutust ning igat harjutust hoia 20sek.

LAUPÄEV

- Soojendusjooks: 30min
- Aktiivne võimlemine: 10min
- Jooksuharjutused: 8x30m vabalt valitud harjutused
- 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 kere keskosale, kordused 3x30!

Vaata videot: <https://www.youtube.com/watch?v=6krTqR3soKs&t=10s>

- Venitusharjutused, hoia 30sek!

