

SK Nord treeningkava 11.-16.05.20

ESMASPÄEV

- Soojendusjooks: 15min
- Aktiivne võimlemine: 10min:
- Jooksuharjutused: 30m 1. Kekslemine 2. Galopp mõlema küljega 3. Säaretõste 4. Põlvetooste külj ees mõlema küljega 5. Sirgete jalgadega jooks 6. Ristsammjooks mõlema küljega
- Kiirendusjooksud: 4x30m
- Sprint:
 1. 6x50m, paus iga jooksu vahel 30sek. Paus 2min.
 2. 6x40m, paus iga jooksu vahel 20sek. Paus 2min.
 3. 6x30m, paus iga jooksu vahel 10sek. Paus 4min.
- Hüpped: 2x12
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 (väliskülj ees, mõlema jalaga) 6. Ühel jalal hüpped (sisekülj ees, mõlema jalaga) 7. Konnahüpped 8. Juurdevõtusamm + hüpe (mõlema jalga) 9. Juurdevõtusamm küljele + hüpe (mõlema jalaga) 10. Küljelt küljele hüpe edasi liikumisega 10. Känguru hüpe (kätega puuduta põlvi)
- Harjutused: 3x30sek
 1. Kätekõverdused 2. Triitsepsidipid/kõverdused tooli äärel 3. Plank 4. Küljeplank
- Hüplemised: 1. Sulghüpped edasi 100x 2. Sulghüpped p külj ees 50x 3. Sulghüpped v külj ees 50x 4. Sulghüpped selg ees 50x
- Lõdvestusjooks: 5min

TEISIPÄEV

- Soojendusjooks: 10min
- Aktiivne võimlemine: 10min
- Jooksuharjutused: 6x30 vabalt valitud harjutused.
- Kiirendused: 4x30m
- Jooksud: 6x200m, tagasi rahulik kõnd.
- HARJUTUSED 3seeriat
 1. Kük (jalad õlgade laiuselt) – 15 x
 2. Kosmonaut – 10 x
 3. Küljelihased (külili, toetad käsivarrele, puusatõsted) – 15x üks külj, 15 x teine külj
 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!

KOLMAPÄEV

- Õues 45min vabalt valitud jooks/ratas/rulluisk
- Kereharjutused raskusega/palliga: Iga harjutus 25x Vaata videost: <https://www.youtube.com/watch?v=sNesjpVvp2I>

NEIJAPÄEV

- Jooks: 50min mõnusa tempoga
- Venitusharjutused+ foamrollegiga jalgade rullimine (10min), kel rull olemas on.

REEDE

- 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.

LAUPÄEV

- 1,5h matk/jalutus/ratas