



SK Nord treeningkava
18.-23.05.20

Esmaspäev

- Soojendusjooks: 15min
- Aktiivne võimlemine: Vabalt valitud harjutused või vaata videost: <https://www.youtube.com/watch?v=o2D8g7Nueik>
- Ringtreening rätikutega. Vaata videost: https://www.youtube.com/watch?v=QUFFvksP_1c

Kordused: 3x10







1. Ristsamm taha
 2. Mägironija
 3. Väljaaste taha
 4. Puusatõste
 5. Kükis jala libistamine külgsuunas
 6. Kätekõverdused + käe libistamine ette
 7. Puusatõste + jala sirutus
 8. Toengpõlvituses jalgade ringid
 9. Toenglamangus jala kõverdamine diagonaalis.
- Pöiaharjutused: <https://www.youtube.com/watch?v=ax5-3nFm4Zg>
1) koos jalgadega 100x 2) p jalaga 50x 3) v jalaga 50x 4) v jalaga soki/pliiatsi tõstmine 30x 5) p jalaga soki/pliiatsi tõstmine 30x
 - Venitusharjutused: 5 harjutust ülakehale + 5 harjutust jalgadele

Teisipäev

- Soojendusjooks: 16min (1min sörkjooks + 1min kiirkõnd)
- Aktiivne võimlemine: 10min
- Jooksuharjutused: 6x30m vabalt valitud jooksuharjutused
- 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 ülakehale raskustega (2l veepudelid või kel hantlid, siis hantlitega)
- Kordused: 4x10

<p>1. Õlatõste</p> 	<p>2. Plankasendis raskuse tõstmine küljelt küljele</p> 	<p>3. Selili raskustega lendamine.</p> 
<p>4. Triitseps (hoia küünarnukid pea lähedal)</p> 	<p>5. Biitseps</p> 	<p>6. Raskustega lendamine</p> 

Kolmapäev

Jooks: 30min + Zoomis treening

Neljapäev

- Soojendusjooks: 15min
- Aktiivne võimlemine: 10min
- Jooksuharjutused: 30m
 1. Põlvetõste
 2. Säätõste
 3. Galopp mõlema küljega
 4. Ristsamm mõlema küljega
 5. Sirgete jalgadega jooks
 6. Selg ees jooks.
- Kiirendusjooksud: 3x30m
- Jooksud: 6x50m (paus 30sek)

Paus: 2min

Jooksud: 6x40m (paus 20sek)










Paus: 2min

Jooksud: 6x30m (paus 10sek)

Paus: 5min
- Harjutused: 4x15
 1. Kätekõverdused
 2. Triitsepsi kätekõverdused pingil
 3. Kõhulihased- Ülakeha tõsted
 4. Seljalihased-Ülakeha tõsted
- Lõdvestus: 7min + 8 venitusharjutust

Reede

- Soojendusjooks: 10min
- Aktiivne võimlemine: 5 minutit (käteringid ette ja taha, puusaringid mõlemas suunas, põlveringid mõlemas suunas, põiaringid mõlemas suunas, põlvetõste, säätõste, painutus küljelt-küljele jne)

<p>Seeriad: 3</p> <p>Kordused: 12</p>		<p>Paus: 10sek</p>		<p>Paus: 10sek</p>		
<p>1.Kätekõverdused</p>	<p>2.Kükid</p>	<p>3.Plangasendit pööra küljeplanku ja tagasi</p>	<p><u>Seeriad: 3</u></p> <p><u>Kordused: 12</u></p>		<p>Paus: 10sek</p>	
<p>4.Triitsepsi kõverdused</p>	<p>5. Käärkükid</p>	<p>6.Kõhuli õunte/apelsinide viimine ette ja tagasi</p>	<p><u>Seeriad: 3</u></p> <p><u>Kordused: 12</u></p>		<p>Paus: 10sek</p>	
<p>7.Plankasendis puuduta vastas õlga</p>	<p>8. Pääsuke</p>	<p>9. Ülakeha tõsted</p>	<p><u>Seeriad: 3</u></p> <p><u>Kordused: 12</u></p>		<p>Paus: 10sek</p>	
<p>10. Jalgratas</p>	<p>11. Ühelj jalal kükk</p>	<p>12.Ülakeha tõsted</p>				

Laupäev

1,5h matk/jalutuskäik/rattasõit