



PERIOODI EESMÄRK: Võistluseelse perioodil (VE) on fookuses sõiduvastupidavuse, - kiiruse ja -tehnika arendamine ning seda toetavad treeningud. VE õnnestumise eelduseks on eesmärgipäraselt teostatud ettevalmistusperioodid (E1 ja E2). VE perioodil on oluline teha võimalikult palju sõidutreeninguid. Kui ei ole võimalik nii palju sõita, siis tuleks sõidutreeningud asendada kiirusvastupidavust, reaktsiooni- koordineerimise (RK) ning plahvatuslikku jõudu arendavate treeningutega.

Näiteid sõidutreeningutest:

- **Sõidutreening 1:**
 - Soojenduseks 10-15 min rahulikult rajaga tutvumist
 - 4 x 15 min + 1 ring
 - Treeningu lõppu 10 min ainult seistes
- **Sõidutreening 2:**
 - Soojenduseks 10-15 min rahulikult rajaga tutvumist
 - 10 min + 1 ring
 - 15 min + 1 ring
 - 20 min + 1 ring
 - Treeningu lõppu 10 min ainult seistes
- **Sõidutreening 3:**
 - Soojenduseks 10-15 min rahulikult rajaga tutvumist
 - 3x 20min + 10 starti
- **Sõidutreening 4:**
 - Soojenduseks 10-15 min rahulikult rajaga tutvumist
 - 2x 25min + 10 starti
- **Sõidutreening 5:**
 - Soojenduseks 10-15 min rahulikult rajaga tutvumist
 - Stardiga 10 min + 1 ring
 - Stardiga 15 min + 1 ring
 - Stardiga 20min + 1 ring
 - Treeningu lõppu 10 starti
- **Sõidutreening 6:**
 - Soojenduseks 10-15 min rahulikult rajaga tutvumist
 - Start + 2 ringi max kiiresti + otsa 5 min puhkust
 - Selliselt vähemalt 5x
 - Treeningu lõppu stardiga 1x 20 min + 1 ring
- **Sõidutreening: elemendid**
 - Üte nädala võiks teha treeningu, kus põhirõhk on erinevate elementide (kurvid, hüpped jms) treenimisel. Ideaalis ka videoanalüüs treeningust!
- 1x koos rutini murdmiseks: **Playing with the bike**
 - Ehk lihtsalt veedad u 2h tsikli seljas ja teed, mis pähe tuleb

VE perioodil paiguta oma treeningnädalasse järgnevad treeningud:

- 2-3x sõidutreening
 - Kui ei ole võimalik nii palju sõita, siis tee sõidutreeningute asemel:
 - reaktsiooni-koordineerimise- tasakaal (RKT) treening
 - Intensiivne lõigutreening
 - Tee soojendus u 10 min kasvavas tempos
 - Siis lõigud 4-6x, 3-5 min,
 - Taastumine lõikude vahel 3-5min rahulikumas tempos
 - Cooldown`iks u 10 min rahulikumas tempos
 - Pallimängud
- 1x lihastreening ringtreeninguna
- 1x madala koormusega taastav treening (30 -50 min)
 - (sise-)rattatreening, ujumine, kiirkõnd/sörkjooks
 - treeni madalal koormusel (puls 60- 75%max)
 - tugevat hingeldust ei teki
 - vali ala, mille puhul suudad hoida pulssi madalal
 - koormus on ühtlane
- 1x intensiivne lõigutreening
 - Tee soojendus u 10 min kasvavas tempos
 - Siis lõigud 4-6x, 3-5 min,
 - Taastumine lõikude vahel 3-5min rahulikumas tempos
 - Cooldown`iks u 10 min rahulikumas tempos
- 1x reaktsioon-koordineerimise- tasakaal (RKT) treening



Pea meeles!

- paiguta treeningud ja puhkepäevad nädala lõikes ühtlaselt
- tee võimalikult palju läbimõeldud sõidutreeninguid
- **ÄRA TEE SAMA TÜÜPI TREENINGUT KAHEL JÄRJESTIKUSEL PÄEVAL!**
- Mida paremini sa oma treeningnädala läbi mõtled, seda suurem on võimalus, et suudad seda sellisena ka realiseerida!
- 1-2x kuus tee kergem treeningnädal, kus on nt 1 puhkepäev rohkem ning treeningud lihtsamad



HARRASTAJA VE: LIHASTREENING- ringtreeninguna:

- soojenduseks 15 min siseratas, sörkjooks, sõudeergomeeter vms
- ringtreening (ehk kõigepealt teed ühe harjutuse kõik seeriad ja alles siis liigud järgmise harjutuse juurde)
- 2-3 ringi,
- soorita igat harjutust tempokalt 20-30 sek,
- taastumine harjutuste vahel 20-30 sek,
- taastumine ringide vahel 2-3min
- vajadusel kasuta koormuse lisamiseks kangi/ ketast
- lõpeta treening venitustega

VE LIHASTREENINGU HARJUTUSED:

1.



1. HÜPE PINGILE

- Alusta pingi taga seistes
- Hüppa järjest pingile
- Võid teha ka nt 3 kiiret hüpet, siis u 5sek sekundit puhkust
- Soorita max kiiresti

2.



2. TRICEPSI KÄTEKÕVERDUSED TAGATOENGUS

- Hoi a selg pingi lähedal
- Alumises asendis on küünarnukid suunatud taha
- Variant on teha harjutust sirgete jalgadega

3.



3. RINNALT SURUMINE SEISTES LENKSU JA KUMMILINDIGA

- Suru käed rinna juurest ette + kasuta erinevaid suundasid
- Püsi põlvedest all
- Kummilint on kogu liigutuse vältel pinge all

4.



4. JALGADE RING ÜHTE JA TEISTPIDI (VÕIB TEHA KA ILMA KANGITA, KUID ÜLAKEHA PEAB PÜSIMA MAAS)

- Hoiä ülakeha kindlalt maas
- Kalluta koos jalad ühele poole alla diagonaali- vii alt põranda lähedalt läbi ja too teise diagonaali kaudu tagasi keskele

5.



5. HÜPPED ÜLE PINGI

- Tempokalt ja kergelt
- Käed on toetatud pingile

6.



6. TÕMBED RINNALE STAATILISES KÜKIS (ERINEVAD SUUNAD)

- Püsi küki asendis ja tõmba käed eest rinna juurde
- Kasuta erinevaid suundasid
- Soorita liigutust tempokalt
- Kummilint peab kogu liigutuse vältel olema pinge all
- VÕID TEHA KA SEISTES VÕI ALUSTAD KÜKIST JA TÕUSED SAMAL AJAL SEISMA KUI TOOD KANGI RINNA JUURDE

7.



7. ÜLAKEHA TÕSTE OTSE

- Künarnukid puudutavad põlvi

8.



8. STAATILINE KÜKK (TASAKAALULAUAL)

- Vii ketas kiire liigutusega ette ja too aeglasemalt keha juurde tagasi

9.



9. JÕUTÖMME + ÕLATÖMME KANGIGA

- Liigu sirge seljaga nii alla kui saad (põlved veidi kõverdatud, selg sirge)
- Tule sirge seljaga üles ja tõmba kang lõua alla (künarnukid suunatud üles)

10.



10. ÜLAKEHA TÕSTE PÖORDEGA- kõhu põikilihas

- Pööra õlad keha suhtes nii risti kui saad
- Hoia kõht kogu aeg pinges

11.



11. KÕNDIMINE ETTE
TOENGUSSE JA TAGASI

- Kõnni käed ette
toengusse ja tagasi



MTÜ Eesti Mootorrattasport Föderatsioon- Estonian Motorcycling Federation
Pärnu mnt 141, 11314 Tallinn; Telefon:+372 6825 273; Faks+372 6825
274 info@msport.ee www.msport.ee

ERROR: stackunderflow
OFFENDING COMMAND: ~

STACK: