



**PERIOODI EESMÄRK: Ettevalmistusperiood 1 (E1)** treeningute eesmärk on nõ põhja ladumine. Põhilise osa treeningute mahust moodustavad madala koormusega pikemad põhivastupidavust arendavad treeningud, kuid treeningplaani ei tohi puududa ka ÜKE harjutused (loe: üldkehaliselt-ettevalmistavad-harjutused).

*Oma treeningplaani koostamisel tuleb meeles pidada, et sõidutreeningud on motosportlase jaoks siiski kõige olulisemad treeningud ning ka ettevalmistusperioodil saab osa teistest treeningutest nendega asendada! Ettevalmistusperioodil on sõidutreeningutega seoses kõige olulisem sõidutunnetuse säilitamine.*

Treeningplaani koostamisel on oluline leida tegevused, mis noorele meeldivad. Oluline on ka vaheldusrikkus. Väga hästi sobivad erinevad mängulised tegevused. Treeningute maht tuleb alati kohandada konkreetse sportlase võimetele vastavaks!

#### Plaani koostamisel pea meeles!

- paiguta treeningud ja puhkepäevad nädala lõikes ühtlaselt
- **ÄRA PANE SAMA TÜÜPI TREENINGUT KAHEL JÄRJESTIKUSELE PÄEVALE!**
- Kui on võimalik vahepeal ka sõitmas käia, siis kasutage seda võimlust!
- Selleks, et mingit tüüpi treening mõjuks arendavalt, pead seda tegema vähemalt 2x nädalas.
- Mida paremini sa oma treeningnädala läbi mõtled, seda suurem on võimalus, et suudad seda sellisena ka realiseerida!
- Üle kahe nädala tee nn kergem treeningnädal, kus on 2 taastavat treeningut, 1 ÜKE ja 1 pikk aeroobne
- Vajadusel tee muutuseid treeningute mahus vastavalt konkreetse sportlase vormile!

#### NOORED 10-12a

10-12 aastaste puhul tuleks vältida anaeroobseid (väga intensiivseid/ maksimaalset pingutust nõudvaid) treeninguid. Samuti tuleb ettevaatlik olla lisaraskuste kasutamisel ÜKE harjutuste puhul. Märka ülekoormuse ilminguid!

#### Paiguta treeningnädalasse järgnevad treeningud:

- 2x pikk aeroobne treening (30 - 60min)
  - jooks; ujumine; suusatamine vms
  - sobivad ka madalal koormusel mängulised tegevused
  - tempo on rahulik- tugevat hingeldust ei teki!
- 2x ÜKE treening
- 1x taastav treening- eriti kerge koormus (20-30 min)
  - tempokas kõndimine, sörkjooks, ujumine, (sise) rattasõit vms.

#### NOORED 13-16a

#### Paiguta treeningnädalasse järgnevad treeningud:

- 2x pikk aeroobne treening (40 - 90min)
  - jooks; ujumine; suusatamine vms
  - tempo on rahulik- tugevat hingeldust ei teki!
- 2x ÜKE treening
- 1-2x ülakeha ÜKE kombineerimiseks mõne aeroobse treeninguga
- 1x taastav treening- eriti kerge koormus (20-30 min)
  - tempokas kõndimine, sörkjooks, ujumine, (sise) rattasõit vms.

## NOORED E1: ÜKE- ringtreeninguna

- Soojenduseks sõrkjooks/ siseratas 10-15 min
- teed kõiki harjutusi ühtlases tempos 15-30x ja nii 2-3 ringi läbi
- pausid ringide vahel 2-3min
- lõpeta treening venitustega

NB! Võta harjutusi sooritades võimalikult samasugused asendid nagu Juss Laansoo piltidel ette näitab!

### ÜKE HARJUTUSED:

1.



#### 1. KÜKID LISARASKUSEGA (võib teha ka ilma raskuseta)

- Hoia kiivrit enda ees käes
- Mine alla kükki nii, et põlvedes on 90° nurk
- Tõuse tagasi püsti

2.



#### 2. KÄTEKÕVERDUSED (lihtsustamiseks pane jalad maha)

- Randmed on õlgadega samal joonel
- Hoia keha sirge!
- Soorita korralikult!

3.



#### 3. LÕUATÕMBED

- Tee max korduste arv

4.



4. nn „JALGRATAS“

- Vii vastas põlv ja küünarnukk kokku
- Ülakeha on kogu aeg õhus

5.



5. TRICEPSI KÄTEKÕVERDUSED TAGATOENGUS

- Hoia selg pingi lähedal
- Alumises asendis on küünarnukid suunatud taha
- Variant on teha harjutust sirgete

6.



6. KÕNNI KÄTEGA ETTE TOENGUSSE, HOIA ASENDIT JA KÕNNI TAGASI

- Kõnni käed ette toengusse, hoia asendit ja loe 10-ni, siis kõnni tagasi

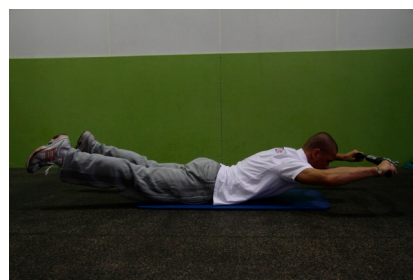
7.



7. ISTESE TÕUS

- Toeta varbad ääre alla
- Tule nii üles, et küünarnukid puudutavad põlve
- Mine tagasi algasendisse

8.



8. ÜLAKEHA TÕSTE KÕHULI MATIL (võid hoida lenksu käes)

- Tõsta käed-jalad korraga maast lahti ja siruta ennast võimalikult pikaks
- Lihtsam variant on tõsta vaheldumisi käed-jalad

## NOORED E1: ÜLAKEHA ÜKE- ringtreeninguna

- tee neid harjutusi peale mõnd aeroobset treeningut või lihtsamat sõidutreeningut
- ringtreeninguna ehk kõik harjutused 15-30x, järjest läbi ja nii 1-3 ringi
- soorita harjutusi rahulikus tempos

### ÜLAKEHA ÜKE HARJUTUSED:

1.



#### 1. KÄTEKÕVERDUSED (lihtsustamiseks pane jalad maha)

- Randmed on õlgadega samal joonel
- Hoia keha sirge!
- Soorita korralikult!

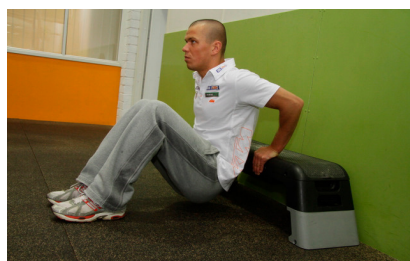
2.



#### 2. ÜLAKEHA TÖSTE PÕRDEGA- kõhu põikilihas

- Pööra õlad keha suhtes nii risti kui saad
- Hoia kõht kogu aeg pinges
- Pööra vaheldumisi ühele ja teisele poole

3.



#### 3. TRICEPSI KÄTEKÕVERDUSED TAGATOENGUS

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

4.



#### 4. KÕHULIHAS KIIVRIGA

- Alusta kiiver pea kohal maa lähedal
- Tõsta ülekeha maast ja asetä kiiver jalgade peale ning jäta sinna (ülakeha läheb ilma kiivrita tagasi maha)
- Tõsta ülakeha maast ja võta kiiver jalgadelt ning mine koos kiivriga algasendisse

5.



#### 5. PÜSIMINE KÜÜNARTOENGUS ÜHEL KÜLJEL

- Keha püsib sirge, naba sees
- Küünarnukk on täpselt öla all
- Hoia asendit 30-60sek ja siis korda teisel küljel

6.



#### 6 . KÜÜNARTOENGLAMANGUS PÜSIMINE + JALA TÕSTMINE

- Keha püsib sirge, naba sees
- Tõsta vaheldumisi ühte ja teist jalga
- Lihtsam variant on lihtsalt hoida (ilma jalga tõstmata!)