



**PERIOODI EESMÄRK: Võistluseelne perioodil (VE)** on fookuses sõiduvastupidavuse, - kiiruse ja -tehnika arendamine ning seda toetavad ÜKE treeningud. VE õnnestumise eelduseks on eesmärgipäraselt teostatud ettevalmistusperioodid (E1 ja E2). VE perioodil on oluline teha võimalikult palju mõtestatud sõidutreeninguid. Kui ei ole võimalik nii palju sõita, siis tuleks sõidutreeningud asendada kiirusvastupidavust arendavate, reaktsiooni- koordineerimis- tasakaalu (RKT) ning lõigutreeningutega.

#### Näiteid sõidutreeningutest:

- **Sõidutreening 1:**
  - Soojenduseks 10-15 min rahulikult rajaga tutvumist
  - 4 x 10 min + 1 ring
  - Treeningu lõppu 10 min ainult seistes
- **Sõidutreening 2:**
  - Soojenduseks 10-15 min rahulikult rajaga tutvumist
  - 10min + 1 ring
  - 12min + 1 ring
  - 15min + 1 ring
  - Treeningu lõppu 10 min ainult seistes
- **Sõidutreening 3:**
  - Soojenduseks 10-15 min rahulikult rajaga tutvumist
  - 3x 15min + 10 starti
- **Sõidutreening 4:**
  - Soojenduseks 10-15 min rahulikult rajaga tutvumist
  - 2x 25min + 10 starti
- **Sõidutreening: elemendid**
  - Üle nädala võiks teha treeningu, kus põhiohk on erinevate elementide (kurvid, hüpped jms) treenimisel. Ideaalis ka videoanalüüs treeningust!

#### Plaani koostamisel pea meeles!

- paiguta intensiivsemad treeningud/ sõidud vaheldumisi kergemate treeningute ja puhkepäevadega
- Võimalikult palju erinevaid läbimõeldud sõidutreeninguid!
- Raskematele sõidutreeningutele järgneval päeval taastav treening!
- Üle kahe nädala tee nn kergem treeningnädal, kus on kergemad treeningud + 1 puhkepäev lisaks
- 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:

- 2-3x sõidutreeningud
- 1x taastav treening- eriti kerge koormus (20-30 min)
  - tempokas kõndimine, sörkjooks, ujumine, (sise) rattasõit vms.
- 1x krossijooks metsas (30 - 60min)
  - Või ujumine, suusatamine, rattasõit vms
  - Sobivad ka madalal koormusel mängulised tegevused
- 2x RKT treening (reaktsioon-koordineerimis-tasakaal)

#### NOORED 13-16a

#### Paiguta treeningnädalasse järgnevad treeningud:

- 2-4x sõidutreeningud
- 2x RKT treening (Reaktsioon-koordineerimis-tasakaal)
- 1-2x pallimäng või löikudega jooks metsas
  - 10 min soojendus
  - 3-4x lõigud 3-5min, tempokalt kuid mitte maksimaalse tempoga
  - Taastumine löikude vahel 3-5 min
- 1-2x taastav treening- eriti kerge koormus (20-30 min)
  - tempokas kõndimine, sörkjooks, ujumine, (sise) rattasõit vms.

Tekst ja harjutused: Marit Riis (Fittest) ja Toomas Triisa (RedMoto); Fotod: Martin Mand; Harjutusi demonstreerivad: Juss Laansoo ja Toomas Triisa



## NOORED VE: Reaktsioon-koordinatsioon-tasakaal (RKT)

- Soojenduseks tee 10-20 min jooks, ratas vms
- Soorita ringtreeninguna (ehk kõik harjutused järjest läbi) 2-4 ringi
- Pingutus 20-30 sek, taastumine 10- 20sek, paus ringide vahel u 2min

1.



### 1. KIIRE HÜPE ÜLE PINGI

- Alusta ja lõpeta kükis (jalgadest all)
- Tee hüppeid erineva rütmiga nt 3 kiiret hüpet, siis u 5sek sekundit puhkust
- Pööra järjest üle ühe öla (ringselt), siis teistpidi
- Kasuta ka vaheldumisi üks hüpe üle ühe ja üks üle teise öla
- Soorita hüpped max kiiresti, max kõrgele
- Kui üle pingi on raske hüpata, siis hüppa üle joone

2.



### 2. STAATILISEST KÄTEKÕVERDUSE ASENDIST RASKUSE KANDMINE KÄELT KÄELE (kaldu oleva kangil vms pinnal)

- Kanna keharaskust ühele ja teisele käele; käed on kogu aeg kõverdatud
- Keha hoia sirge!
- Teise ringi ajal korda sama minnes teisele poole kangi (kalle muutub)

3.



### 3. TASAKAALU HOIDMINE FIT-PALLIL JA KEHA PÖÖRAMINE KÜLJELT KÜLJELE

- Püsi põlvituses pallil
- Hoia käed enda ees paigal
- Raskema variandi saamiseks pööra lenksu ühele ja teisele küljele (käed jäävad samale kõrgusele ja liiguta pilk kätega kaasa)
- Kasuta ka käte tõstmist üles-alla
- Paarilisega koos treenides visake teineteisele palli

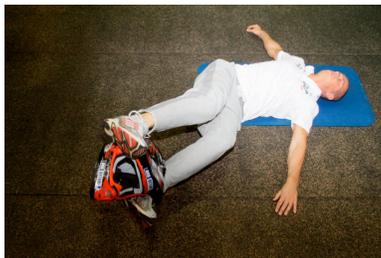
4.



4. TÕMBED RINNALE  
SÕIDUASENDIS (tasakaalulaual)

- Kummilint peab olema kogu aeg pinges
- Tõmba käsi rinnale erinevates suundades
- Püsi sõiduasendis! Võid seista tasakaalulaual.

5.



5. RING JALGADEGA (KIIVER JALGADE VAHEL) ÜHTE JA TEISTPIDI (ÜLAKEHA PÜSIB MAAS!)

- Kalluta koos jalad ühele poole alla diagonaali- vii alt läbi ja too teise külje kaudu üles
- Korda sama teisele poole

6.



6. Ühel jalal hüppamine mööda joonterada

- Kleebi maha erinevas suunas teipidest rada ja läbi seda ühel jalal hüpates
- Korda sama teisest jalast

7.



7. nn „JALGRATAS“

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

8.



8. PALLI VISKAMINE SEINA KAUDU KÄEST KÄTTE (SEISTES TASAKAALULAUAL)

- Püsi staatilises kütkis (tasakaalulaul) ja viska palli käest kätte
- Kasuta erinevaid kõrguseid ja suundi

9.



9. RINNALT SURUMINE SEISTES LENKSU JA KUMMILINDIGA

- Suru käed rinna juurest ette + kasuta erinevaid suundasid
- Liigutused kiired ja teravad
- Püsi sõiduasendis!
- Kumm peab olema kogu aeg pinges

10.



10. KÕHULIHAS KIIVRIGA- KIIRELT!

- Alusta kiiver pea kohal maa lähedal
- Tõsta ülekeha maast ja pane kiiver kiiresti jalgade peale ning jäta sinna (ülakeha läheb aeglaselt tagasi maha)
- Võta kiiresti kiiver jalgadelt ning mine aeglaselt algasendisse
- Korda sama järjest: ehk ülakeha liigub kord kiivriga kord ilma!

11.



11. „KOSMONAUT“

- Alusta toengust; siis hüppa jalad kükki (käed ei liigu); siis hüppa õhku (käed üle pea); tagasi kükki; käed jäävad maha paigale; jalad hüppavad taha toengusse (algasend)
- Tee alt üles hüpe nii kiiresti kui saad

12.



12. PALLI EEST ÄRA LIIKUMINE

- Seisa seina ääres ja lase treeningkaaslasel enda suunas palliga visata
- Sihtida tuleb kehasse
- Sinu ülesanne on palli eest ära liikuda
- Võimalusel las viskajal olla käes 2 palli- tee harjutust raskemaks, sest sa ei tea kummaga ta viskab

13.



13. SELJASIRGESTAJAD

- Vii vastas käsi ja jalg selja taga kokku
- Ülakeha ja reied püsivad maast lahti

OLE LEIDLIK JA MÖTLE ERINEVAID KOORDINASTIOONI- TASAKAALU- REAKTSIOONI HARJUTUSI ENDALE LISAKS!