



PERIOODI EESMÄRK: Võistlushooajal (VH) on esikohal võistlused ning sõidutreeningud kuid kuna hooaeg on võrdlemisi pikk, tuleks võistlushooaja keskel (u juulis) teha intensiivsem treeningperiood (2-3 nädalat): vähendada sõidutreeningute arvu ja tõsta ÜKE treeningute osakaalu. Kõnealune periood võiks olla võistlusvaba (kindlasti ei tohiks sellesse perioodi jääda olulisi võistluseid)

Näiteid sõidutreeningutest:

- **Sõidutreening 5:**
 - Soojenduseks 10-15 min rahulikult rajaga tutvumist
 - Stardiga 15 min + 1 ring
 - Stardiga 20 min + 1 ring
 - Stardiga 25min + 1 ring
 - Treeningu lõppu 10 starti
- **Sõidutreening 6:**
 - Soojenduseks 10-15 min rahulikult rajaga tutvumist
 - Start + 3 ringi max kiiresti + otsa 5 min puhkust
 - Selliselt vähemalt 5x
 - Treeningu lõppu stardiga 1x 25 min + 1 ring
- **Sõidutreening 7:**
 - Soojenduseks 10-15 min rahulikult rajaga tutvumist
 - Stardiga 1 ring täiega
 - Stardiga 2 ringi täiega
 - Stardiga 3 ringi täiega
 - Stardiga 4 ringi täiega
 - Stardiga 5 ringi täiega
 - (ja siis kahaneva ringide arvuga sama)
 - Stardiga 4 ringi täiega
 - Stardiga 3 ringi täiega
 - Stardiga 2 ringi täiega
 - Stardiga 1 ring täiega
- **Sõidutreening 8:**
 - Soojenduseks 10-15 min rahulikult rajaga tutvumist
 - Stardiga 2x 25min + 1 ring
- **Sõidutreening: elemendid**
 - Üle nädala võiks teha treeningu, kus põhiorhk on erinevate elementide (kurvid, hüpped jms) treenimisel. Ideaalis ka videoanalüüs treeningust!
- 1x koos rutiini murdmiseks: **Playing with the bike**
 - Ehk lihtsalt enduurotad u 2-3h tsikli seljas ja teed, mis pähe tuleb

VH paiguta oma treeningnädalasse lisaks sõidutreeningutele ja võistlustele järgnevad treeningud:

- 1-2x kerge koormusega taastav treening (30 -60 min)
 - ratas, ujumine, kiirkõnd/sõrkjooks
 - treeni madalal koormusel (pulss 60- 75%max)
 - tugevat hingeldust ei teki
 - vali ala, mille puhul suudad hoida pulssi madalal
- kui sõidutreeninguid on vähem, siis tee ka 1x lõigutreening või ühtlase kiirusega intensiivne treening (u 40-60 min, pulss 75 -85% max)
- 1x või üle nädalas lihastreening ringtreeninguna, võid selle ka ära jätta

Pea meeles!

- võistlusele järgneval päeval tee taastav treening ja alles sellele järgnev päev võiks olla puhkepäev
- tee võimalikult palju läbimõeldud sõidutreeninguid
- paiguta treeningud ja puhkepäevad nädala lõikes ühtlaselt
- **ÄRA TEE SAMA TÕUPI TREENINGUT KAHEL JÄRJESTIKUSEL PÄEVAL!**
- 1x koos või 1,5 kuu tagant kergem treeningnädal nõ puhkenädal, kus on vähem/ kergemad treeningud.



Kui võistlushooaja vältel tunded, et vorm hakkab langema, siis on õige aeg kõigepealt mõned päevad puhata ja siis teha intensiivsem 2-3 nädalat treeninguid. Sel perioodil pane oma nädala treeningplaani järgnevad treeningud (kui teed lühema periood, siis vähenda treeningute arvu):

- Esimese 7-10 päeva jooksul:
 - 3x E2 lihastreening
 - 2x VE intensiivne löigutreening
 - 2x taastav treening
 - 1-2x sõidutreening
- Teise 7-10 päeva jooksul:
 - 3x reaktsioon-koordinatsioon-tasakaal (RKT) treening
 - 3x VE intensiivne löigutreening
 - 1- 2x taastav treening
 - 1-2x sõidutreening
- Pärast intensiivse perioodi lõppu puhka mõned päevad



VÕISTLUSSPORTLASED VH: LIHASTREENING- ringtreeninguna

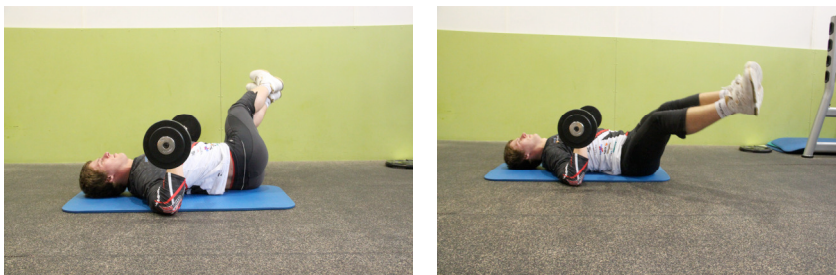
- Eesmärk lihastoonuse hoidmine, seega kõik harjutused väga kergete raskustega ja madalama intensiivsusega kui VE perioodil. Samas kui sõidutreeninguid teed vähem, siis võid teha lihastreeningut veidi intensiivsemalt.
- NB! Lihastreening ajasta nädala esimesse poolede (esmaspäev/teisipäev) või nädalavahetusele, kui sul võistlust ei ole
- soojenduseks 15 min siseratas, sörkjooks, sõudeergomeeter vms
- ringtreening (ehk kõigepealt teed ühe harjutuse kõik seeriad ja alles siis liigud järgmise harjutuse juurde)
- 2 ringi, igat harjutust tempokalt 20-30 sek, taastumine harjutuste vahel 10-15 sek, taastumine ringide vahel 2-3min
- lõpeta treening venitustega

VH LIHASTREENINGU HARJUTUSED:



1. „KOSMONAUT“

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



2. JALGADE KALLUTAMINE KÜLJELE (VÕIB TEHA KA ILMA KANGITA)

- Hoia ülakeha kindlalt maas
- Kalluta koos jalad ühele poole alla diagonaali- too tagasi keskele ja korda teisele poole



3. TÕMBED RINNALE (ERINEVAD SUUNAD) + TÕUSED KÜKIST SEISMA

- Samal ajal kui tõmbad käed rinnaile tuled kükist püsti



4. TRICEPSI KÄTEKÕVERDUSED FITPALLIL (VÕI MAAS)

- Künarnukid liiguvad keha lähedalt
- Kui sooritad harjutust maas, siis käed on õlgade laiuselt



5. RINNALT SURUMINE SEISTES LENKSU JA KUMMILINDIGA

- Suru käed rinna juurest ette + kasuta erinevaid suundasid
- Püsi põlvedest all



6. ÜLAKEHA TÕSTED FITPALLIL: KESKELE + PÖÖRDEGA

- Tõsta vaheldumisi: keskele- pööre ühele poole- keskele- pööre teisele poole
- Hoia kõhulihas kogu aeg veidi pinges



7. HÜPPED ÜHEL JALAL MATI ÜHEST SERVAST TEISE

- Mine põlvest veidi alla
- Saavuta tasakaal ja alles siis hüppa tagasi
- Keha on kallutatud ette (sõiduasend)



8. KÜÜNARTOENGLAMANGUS PÜSIMINE + JALA TÕSTMINE

- Keha püsib sirge, naba sees
- Tõsta vaheldumisi ühte ja teist jalga



9. PÜSIMINE KÜÜNARTOENGUS ÜHEL KÜLJEL

- Keha püsib sirge, naba sees
- Hoi aasendit 30-60sek ja siis korda teisel küljel