



**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 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 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 põhirõhk on erinevate elementide (kurvid, hüpped jms) treenimisel. Ideaalis ka videoanalüüs treeningust!
- 1x koos rutiini murdmiseks: **Playing with the bike**
  - Ehk lihtsalt veedad 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)
  - (sise-)ratas, ujumine, kiirkõnd/sörkjooks
  - treeni madalal koormusel (pulss 60- 75%max)
  - tugevat hingeldust ei teki
  - vali ala, mille puhul suudad hoida pulssi madalal
- 1x või üle nädala lihastreening ringtreeninguna

**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 TÜÜPI TREENINGUT KAHEL JÄRJESTIKUSEL PÄEVAL!**
- 1-2x kuus tee kergem treeningnädal nõ puhkenädal , kus on vähem/ kergemad treeningud. Kaks puhkenädalat ei tohi olla järjest

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



## HARRASTAJA VH LIHASTREENING- ringtreeninguna:

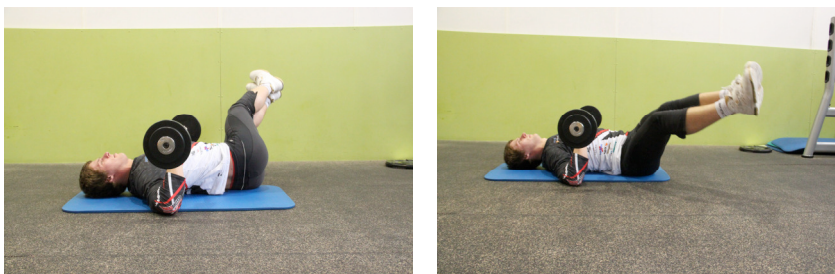
- soojenduseks 15 min siseratas, sörkjooks, sõudeergomeeter vms
- ringtreening (ehk kõigepealt teed ühe harjutuse kõik seeriad ja alles siis liigud järgmise harjutuse juurde)
- 2 ringi,
- soorita igat harjutust tempokalt 20-30 sek,
- taastumine harjutuste vahel 10-15 sek,
- taastumine ringide vahel 2-3min
- 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 rinnale tulid kükist püsti



#### 4. TRICEPSI KÄTEKÕVERDUSED FITPALLIL (VÕI MAAS)

- Künarnukid liiguvad keha lähedalt
- Kui sooritat 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