



SuusaAkadeemia

*TREENINGKAVAD
TALUISTEKS SUUSAMARATONIDEKS*

SuusaAkadeemia

Treeningkavad on koostanud suusatreener Vahur Teppan, et aidata harrastussportlastel talviste suusamaratonideks seatud eesmäärke täita.

Kavad on üldise treeningnõuande iseloomuga ja koosnevad nii madalal-, keskmisel-, kui kõrgel intensiivsusel sooritavatest treeningutest ning ei ole mingil moel mõeldud lahendada erinevaid terviseprobleeme - kaalu langetama, vererõhku alandama vms.

Eesmärk on parandada keha üldist võimekust ja vastupidavust koormustele.

Suusa-Akadeemia treeningkavade materjal ja harjutusvarad on üldised soovitusel tervisliku seisundi parandamiseks, kuid ei asenda personaalseid arstlikke ettekirjutusi ega raviplaane.

Kuigi treeningkavad koosnevad spetsiifilistest jõu-ning tehnikaharjutustest, ei tohiks kava täitja ettekirjutusi võtta absoluutsetena, vaid jälgida eelkõige oma enesetunnet ning leida enda jaoks sobivad ning toimivad harjutused. Arvestada tuleb sellega, et kavad on koostatud "keskmise harrastaja" ettevalmistust ning vajadusi silmas pidades.

Kõikide spetsiifiliste tervisealaste küsimustega tuleb siiski pöörduda oma tervisearsti poole.

Treeningakavad "Maratonirõõm", "Pulleritsust Parem" ning "Maratonil Täpiks" ei ole personaalsed treeningkavad.

Materjalid on koostatud üldisi treeningprintsippe arvesse võttes ning isiklike kogemusele tuginedes.

Kavades kasutatav harjutusvara pärineb erinevatest SuusaAkadeemia koolituslaagritest, kus mitmed Tartu Ülikooli õppejõud oma teadmisi edasi andsid, lisaks

Antud kavasid ei ole lubatud levitada, müüa ega reprodutseerida ühelgi elektroonilisel ega prinditud moel ilma kavade koostaja, OÜ Suusakool ning selle tegevjuhi, treener Vahur Teppani nõusolekuta.

Suusa-Akadeemia

treenerist

Olen sündinud, elanud, kasvanud Tartus suusatajate perekonnas. Seetõttu on sellest armastatud talispordialast esimesed hägused mälestused juba '88 a Calgary OM-ilt, kui 3a poisina koos vanema vennaga teleka ette naelutatud olime.

Tõsisem telerisport koos püüdliku suusasammu jäljendamisega maja taga toimus juba Albertville OM jälgides. Sai nii suusatajast isale kui läbiaegade lemmiksuusatajale, Vegard Ulvangile, kaasa elatud!

Suusatreeninguid alustasin 1994.a ning ligi 25.a hiljem võistlesin ligi 20 Maailmakarikaetapil, neist neljal sain ka "punktid pähe"!

Suusatamist olen õpetanud Alaska Fairbanksi Ülikoolis, 2 talve Austraalia Mt.Stirlingu suusakeskuses, üle 2 aasta Tartu Suusaklubis, Eesti suusasprindi koondises ning kõige pikemalt 4 hooaega Suusahullude harrastussuusatajate klubis. Aastal 2013 asusin Tartu Ülikoolis sporditeadusi õppima suusaspordi erialal.

Läbi Suusa-Akadeemia püüan kogutud teadmisi ning kogemusi edasi anda laiemale hulgale huvilistele, kes on oma suusateekonda alustamas, jätkamas või uuele kvaliteeditasemel viimas!

Ega suusatamine pole raketiteadus!"



treener
Vahur Teppan



SuusaAkadeemia

Treeningute meelespea

1. Treenin piisavalt puhanuna
Regulaarne ja küllaldane uni on elementaarne!

2. Tean miks ja milleks ma treenin ning et igal treeningul on eesmärk!
Treening arendab kas minu jõudu, kiirust, vastupidavust, koordineerimist, painduvust,
tahtejõud või mitmeid eelpool mainitutest!
(Ka hea treeningust saadav hea enesetunne on piisav eesmärk!)

3. Tunnen treeningutest rõõmu! Vähemalt suuremast osast neist :)

4. Treeningu kiirusest (trennitempost) sõltub missuguseid energiavarusid ja mehhanisme oma kehas
kasutan ning milliseid õpetan keha kasutama!
Kiired trennid võtavad energiat süsivesikute piiratud varust, kuid aeglased
keharasvade peaaegu piiramatust varust!

5. Treeninguid alustan rahulikuma soojenduse ja lõpetan lõdvestusega!
(Nt võimlemine treeningu alguses - venitused treeningu lõpus!)

4. "Olen see, mida sünnitan!" ehk pean kinni tervisliku söömise põhimõtetest!

www.SuusaAkadeemia.ee

