

See treeningkava on mõeldud hea tervisega harrastajale, kes on viimastel kuudel regulaarselt ~3x nädalas treeninud.

päev	Nädal 49- 6h KESKMINE 1.-7.detsember	Nädal 50 - 8h PIKK 8.-14.detsember	Nädal 51 - 5h LÜHIKE 15.-21.detsember	Nädal 52 - 6h KESKMINE 22.-28.detsember	Nädal 1 - 8h PIKK 29.dets-4.jaanuar	Kommentaariid
esmaspäev	Puhkepäev	Puhkepäev	Puhkepäev	Puhkepäev	Puhkepäev	PUHKEPÄEV
teisipäev	SUUSATAMINE 1h JÕUD 30min 60min I-1 tempos soojendussõitu, lume puudusel Ski-Erg trenazööril + 2 seeriat JÕUHARJUTUSI KEHARASKUSEGA	SUUSATAMINE 1h JÕUD 45min 60min I-1 tempos soojendussõitu, lume puudusel Ski-Erg trenazööril + 3 seeriat JÕUHARJUTUSI KEHARASKUSEGA	SUUSATAMINE 1h JÕUD 30min 60min I-1 tempos soojendussõitu, lume puudusel Ski-Erg trenazööril + 2 seeriat JÕUHARJUTUSI KEHARASKUSEGA	SUUSATAMINE 1h JÕUD 30min 60min I-1 tempos soojendussõitu, lume puudusel Ski-Erg trenazööril + 2 seeriat JÕUHARJUTUSI KEHARASKUSEGA	SUUSATAMINE 1h JÕUD 45min 60min I-1 tempos soojendussõitu, lume puudusel Ski-Erg trenazööril + 3 seeriat JÕUHARJUTUSI KEHARASKUSEGA	TALVINE JÕUTRENING Lihastoonuse hoidmine! Harjutused keharaskusega! 30-60s tööd, paus 15-20s
kolmapäev	Puhkepäev	Puhkepäev	Puhkepäev	Puhkepäev	Puhkepäev	PUHKEPÄEV
neljapäev	Suusatamine: 1h30 Paaristõuked 40' I-1 soojendus 4 x 8min I-3 paaristõuked, vahel 3min rahulikus tempos lõdvestust	Suusatamine 1h30 Paaristõuked!! 40' I-1 soojendus 3 x 10min I-3 paaristõuked, vahel 3min rahulikus tempos lõdvestust	Suusatamine 1h30 Paaristõuked!! 30' I-1 soojendus 5 x 6min I-3B paaristõuked, vahel 3min rahulikus tempos lõdvestust	Suusatamine 1h30 Paaristõuked!! 30' I-1 soojendus 3 x 12min I-3 paaristõuked, vahel 3min rahulikus tempos lõdvestust	Suusatamine 1h45 Paaristõuked!! 30' I-1 soojendus 4 x 10min I-3 paaristõuked, vahel 3min rahulikus tempos lõdvestust	INTENSIIVNE TRENING Intervalltreeningud I-3 tsoonis
reede	Puhkepäev	Puhkepäev	Puhkepäev	Puhkepäev	Puhkepäev	PUHKEPÄEV
laupäev	Suusatamine U/KL 1h30 30' I-1 rahulikus tempos oojendus 30' I-2 paaristõuked 30' I-1 lõdvestussõit	Suusatamine U/KL 1h45 30' I-1 rahulikus tempos oojendus 45' I-2 paaristõuked 30' I-1 lõdvestussõit	Suusatamine U/KL 2h+ Pikem rahulik suusatreening I-1 tsoonis!	Suusatamine U/KL 1h30 30' I-1 rahulikus tempos oojendus 30' I-2 paaristõuked 30' I-1 lõdvestussõit	Suusatamine U/KL 1h45 30' I-1 rahulikus tempos oojendus 45' I-2 paaristõuked 30' I-1 lõdvestussõit	PÕHIVASTUPIDAVUS Soovitavalt läbi suusaerialase treeningu. Puls aeroobse tsooni piires või tõusudel ka kuni 5 (10) lööki üle,
pühapäev	Suusatamine, U/KL 2h+ Pikem suusatreening, mille sees 3 x 10min keppideta sõitu tasakaalu parandamiseks	Suusatamine, U/KL 2h30 Pikem suusatreening, mille sees 3 x 10min keppideta sõitu tasakaalu parandamiseks	Puhkepäev	Suusatamine, U/KL 2h+ Pikem suusatreening, mille sees 3 x 10min keppideta sõitu tasakaalu parandamiseks	Suusatamine, U/KL 2h30 Pikem suusatreening, mille sees 3 x 10min keppideta sõitu tasakaalu parandamiseks	PIKK TRENING baasvastupidavuse parandamine Võimalusel suusatamine Alternatiiv: jook+käik (matk) 100% I-1 tsoonis

Intensiivsuse skaala

Intensiivsus	Intensiivsus % SLS max	Laktaadi konsentr. veres	Intensiivsus % VO2max	Pulsisagedus (x/min)
Vastupidavustreeningud / aeroobse tsoonis				
I - 1 väga kerge / taastav	60 - 70%	~ 1.0mM	45 - 60%	100- 130
I - 2 kerge / mõõdukas	70 - 80%	1.0 - 2.5mM	60 - 70%	131- 150
Keskmine intensiivsus / aeroobsest lävest anaeroobseni				
I-3A keskmine	80 - 85%	2.0 - 3.0mM	70 - 75%	151 - 160
I-3B raskem	85 - 90%	2.5 - 4.0mM	75 - 80%	161 - 170
Kõrge intensiivsus / anaeroobsest lävest maksimaalseni				
I - 4 raske	90 - 95%	3.5 - 8.0mM	80 - 90%	171 - 180
I - 5 väga raske	95 - 100%	> 8.0mM	90 - 100%	180 - 190

Targa treenija meelepea

Kuula oma enesetunnet, kui väsinud, PUHKA.
Vastu tahtmist ei ole mõtet treenida!
Pikemale treeningule võta spordijook kaasa!
Pärast trenni vaheta koheselt
märgjad trenniriided kuivade vastu!
Söö regulaarselt ja mitmekesiselt!
Maga regulaarselt ja piisavalt!
Treeningul pea meeles treeningu eesmärki!
Naudi tegevust :)

Näidis: JÕUHARJUTUSED KEHARASKUSEGA

1. JALG+TUHAR: Kükk ühel jalal (teine jalg seljataha pingile tõstetud)
2. RIND: Eestõngus kätekõverdused
3. SELG: Ülakeha- ja-jalgade tõsted samaaegselt (kõhuli matil) (Pinguta ka tuharat)
4. KÕHT: Istes matil olles topispalli (vms 3-5kg raskuse) küljelt küljele tõsted
5. TRIITSEPS: Tagatõngus kätekõverdused
6. KEHA KORSETT: „Plank“, küünarvartel toeng. (puusapöörded küljelt küljele)
7. KÕHT: Istesse tõus jalad nurkelt matil, käed rinnal risti
8. JALG-TUHAR: kükk, samal ajal käte surumine üles (võib 2-3kg lisaraskusega)
9. KÜLJED: Küljetoeng küünarvarrel, puusa tõsted (paremal ja vasakul küljel)
10. TEISEL KÜÜNARVARREL SAMA HARJUTUS (nr 9)

NB! Treeningkava on mõeldud neile, kelle tervislik seisund lubab sportimist ning kes on eelneva kuude jooksul regulaarselt 2-3x nädalas treeninud. © SuusaAkadeemia