

MARU JÄRVEJOOKSUDE TREENINGKAVA HARRASTAJATELE

See plaan on mõeldud eelkõige algajale jooksuharrastajale. Kui kogenum ja treenitum jooksja soovib antud plaani järgi treenida, siis tuleb kohandada endale sobilikule intensiivsusele, näiteks kõik käigupausid asendada sörkjooksuga.

Minimaalne nädala koormus on 3 treeningkorda, soovituslik koormus 4. Kes tegeleb ka muude aladega (ratas, rühmatreening jms.), siis **sinisega märgitud treeningu võib asendada**.

Kõik treeningud on määratud ajaliselt. Jooksutempo tuleks võtta vastavalt enda ettevalmistusele, orienteerudes enesetunde ja pulsi järgi. Taastava jooksu pulss on üldiselt 65-70% maksimumpulsist, arendava jooksu pulss 80%.

Treeningupäevi võib vajaduse korral omavahel vahetada, kuid jälgida tuleks, et intensiivsemale treeningule järgneks puhkepäev või rahulikum treening.

Konkreetne jooksutempo on väga individuaalne. Oluline on vahet teha, et taastav jooks oleks selgelt rahulikum kui arendav jooks ja fartleki kiiremad lõigud.

NB! Jälgida, et treeningud ei toimuks liiga kõrge koormusega (pulsiga). Taastav jooks peaks olema kindlasti taastavas režiimis.

Oluline, et selle plaani järgi harjutaja teaks oma pulsinäitajaid ja oskaks määrata endale sobivat jooksutempot.

Maru Järvejooksud toimuvad:

22. aprillil 2023

jooks ümber Paunküla veehoidla (11,2 km/2,5km)

21. mai 2023

52. jooks ümber Harku järve (6,6 km/2km)

8. juuli 2023

42. jooks ümber Pühajärve (10,7 km/2km)

26. august 2023

51. jooks ümber Ülemiste järve (13,7 km/5km)

Rohkem infot ja registreerimine:

www.stamina.ee/jarvejooks

Legend:

Fartlek - jooks vahelduva tempoga (algajale jooks vaheldumisi käiguga), pulss vahemikus 70-90% maksimaalsest.


jooksuharjutused - erinevad jooksuharjutused 25-30m lõigul, pehmem pinnas, hea teha väikesel tõusul. Pausiks kõnd tagasi. Jooksuharjutuste lõppu teha alati kiirendusi (4-5x50-60m)

ÜKE - kerelihaste (kõht, selg, küljed) jõuvastupidavusharjutsued oma keharaskusega, seerias 10-20 kordust kuni 20-30min

SJ - sörkjooks

E T K N R L P

Võimalik lisatrenn

I 27.03-2.04	Taastav jooks 30min		Fartlek 40min (jooks 5min/ kõnd 2min)	Taastav jooks 30min+ jooksu- harjutused 15min		Pikk jooks- kõnd 50-60min (jooks 10min/ kõnd 3min)	
II 3.04-9.04	Taastav jooks 35min + ÜKE kerelihased (oma keharaskusega 20-30min)		Fartlek 40min (jooks 5min/ kõnd 1min)	Taastav jooks 30min+ jooksu- harjutused 15min		Pikk jooks- kõnd 60-70min (jooks 10min/ kõnd 2min)	
III 10.04-16.04	Taastav jooks 30-40min + ÜKE kerelihased		Fartlek 40min (SJ 10min +30min: arendav jooks 2min/ aeglane SJ 3min)	Taastav jooks 30min+ jooksu- harjutused 15min		Pikk jooks- kõnd 70-80min (jooks 10min/ kõnd 2min)	
IV 17.04-23.04	Taastav jooks 30-40min + ÜKE kerelihased		Taastav jooks 30min+ rütmijooksud 5x60 kuni100m		soojendus 30min (SJ 15min+ jooksuharjutused 10min+ LJ 5min)	Jooks ümber Paunküla veehoidla 	
V 24.04-30.04	Taastav jooks 30-40min + ÜKE kerelihased		Fartlek 40min (SJ 10min+ 30min: arendav jooks 3min/ aeglane SJ 3min)	Taastav jooks 30min+ jooksu- harjutused 15min		Pikk jooks- kõnd 70-80min (jooks10min/ kõnd 2min)	
VI 1.05-7.05	Taastav jooks 35-45min + ÜKE kerelihased		Fartlek 50min (SJ 10min+ 30min: kiirem jooks 2min/ taastav 2min+LJ 10min)	Taastav jooks 40min+ jooksu- harjutused 15min		Pikk jooks erineva tempoga: taastav jooks 30min+ arendav jooks 30min+ LJ 15min=1H15min	
VII 8.05-14.05	Taastav jooks 40-50min + ÜKE kerelihased		Fartlek 50min (SJ 10min+ 30min: kiirem jooks 3min/ taastav 3min+LJ 10min)	Taastav jooks 40min+ jooksu- harjutused 15min		Pikk rahulik jooks 1H30min	
VIII 15.05-21.05	Taastav jooks 30-40min + ÜKE kerelihased		Soojendusjooks 20min+ Intervall 6x1min/paus 2min käik-sörk+LJ 10min	Taastav jooks 30min+ jooksu- harjutused 10min		soojendus 30min (SJ 15min+ jooksuharjutused 10min+ LJ 5min)	Jooks ümber Harku järve 