

Legend:

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

**jooksuharjutused** - erinevad jooksuharjutused 25-30m löigul, pehmem pinnas, hea teha väikesel tõusul. Pausiks kõnd tagasi. Jooksuharjutuste lõppu teha alati kiirendusi(4-5x60m)


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

**SJ** - sörkjooks

Vaata ÜKE ja jooksuharjutusi [stamina.ee/et/jarvejooks/nouanded](http://stamina.ee/et/jarvejooks/nouanded)

**E T K N R L P**

Võimalik lisatrenn

<b>I</b> 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+ jooksuharjutused 15min		Pikk jooks erineva tempoga: taastav jooks 30min+ arendav jooks 30min+ LJ 15min=1H15min	
<b>II</b> 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+ jooksuharjutused 15min		Pikk rahulik jooks 1H30min	
<b>III</b> 15.05-21.05		Soojendusjooks 20min+ Intervall 6x1min/paus 2min käik-sörk+LJ 10min	Taastav jooks 30min+ jooksuharjutused 10min		võistluseelne soojendus 30min (SJ 15min+ jooksuharjutused 10min+ LJ 5min)	<b>Jooks ümber Harku järve</b> 
<b>IV</b> 22.-28.05	Taastav jooks 30 +ÜKE kerelihased	Soojendusjooks 20min+ Intervall 4x2min/paus 2min käik-sörk+ LJ 10min			võistluseelne soojendus	<b>Rapla Selveri suurjooks 10km</b>
<b>V</b> 29.05-4.06	Taastav jooks 30 +ÜKE kerelihased	Fartlek 50min (SJ 10min+ 30min: kiirem jooks 3min/ taastav 3min+ LJ 10min)	Taastav jooks 40min+ jooksuharjutused 15min		Pikk rahulik jooks 1H30min	
<b>VI</b> 5.-11.06	Taastav jooks 40-50min +ÜKE kerelihased	Fartlek 50min (SJ 10min+ 30min: kiirem jooks 2min/ taastav 2min+ LJ 10min)	Taastav jooks 45min+ jooksuharjutused 15min		Pikk jooks erineva tempoga: taastav jooks 35min+ arendav jooks 35min+ LJ 10min=1H20min	
<b>VII</b> 12.-18.06	Taastav jooks 40-50min + ÜKE kerelihased	Soojendusjooks 20min+ Intervall 10x1min/paus 2min käik-sörk+ LJ 10min	Taastav jooks 45min+ jooksuharjutused 15min		Pikk rahulik jooks 1H45min (või rahulik jooks 10min/kõnd 2min 1H45min)	
<b>VIII</b> 19.-25.06	Taastav jooks 30-40min + ÜKE kerelihased	Fartlek 50min (SJ 10min+ 30min: kiirem jooks 1min/ taastav 2min+ LJ 10min)	Taastav jooks 30min+ jooksuharjutused 10min		Pikk rahulik jooks 1H15min	