

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 korda. 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%.

Treeningute päevi võib omavahel vahetada, kuid jälgida et intensiivsemale treeningule järgneks puhkepäev või rahulikum treening.



Jooksutempodel ei ole esialgu nii oluline roll, peaaegu on vahet teha, et taastav jooks on selgelt rahulikum kui arendav ja fartleki tempo.

Fartleki ja arendaval jooksul ei ole oluline, et tempo oleks maksimaalne, pigem on eesmärk tõsta vastupidavust, et sama tempot jaksaks hoida kauem.

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:

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, registreerimine, treeningvideod ja uued treeningkavad leiad 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(4-5x60m)

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

SJ - sörkjooks

Kava on koostanud Sparta jooksuklubi jooksutreener Toomas Tarm. Kui soovid nõu, konsulteerida või personaalset kava, võta ühendust: jooks@maru.ee

E T K N R L P

Võimalik lisatreenn

I 22.-28.05	Taastav jooks 30min +ÜKE kerelihased		Soojendusjooks 20min+ Intervall 4x2min/paus 2min käik-sörk+ LJ 10min			Keskmise tempoga(arendav) jooks 1H+LJ 10min	
II 29.05-4.06	Taastav jooks 30min +ÜKE kerelihased		Fartlek 50min (SJ 10min+ 30min: kiirem jooks 3min/ taastav 3min+ LJ 10min)	Taastav jooks 40min+ jooksuharjutused 15min		Pikk rahulik jooks 1H30min	
III 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	
IV 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)	
V 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	
VI 26.06-2.07	Taastav jooks 40-50min +ÜKE kerelihased		Soojendusjooks 20min+ Intervall 6x2min/paus 2min käik-sörk+LJ 10min	Taastav jooks 45min+ jooksuharjutused 15min		Pikk jooks erineva tempoga: taastav jooks 40min+ arendav jooks 40min+ LJ 10min=1H30min	
VII 3.-9.07	Taastav jooks 40-50min +ÜKE kerelihased		Fartlek 45min(SJ 15min+ 20min: kiirem jooks 2min/ taastav 2min+LJ 10min)		võistluseelne soojendus 30min (Sörkjooks 15min+ jooksuharjutused 10min+ LJ 5min)	Jooks ümber Pühajärve 	Taastav jooks 30- 40 min