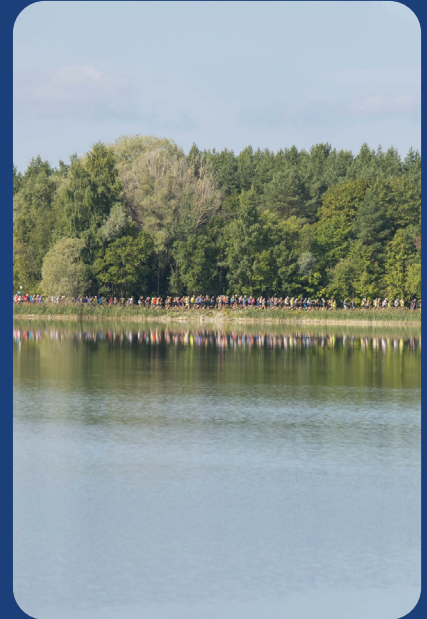


MARU JÄRVEJOOKSUDE TREENINGKAVA HARRASTAJATELE

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, peaasi 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.

Viimane Maru Järvejooksude etapp toimub:

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
10.-16.07

Taastav jooks 40-50min +ÜKE kerelihased		Fartlek 50min (SJ 10min+30min: 6x kiirem jooks 3min/ taastav 2min+LJ 10min)	Taastav jooks 40min+ jooksuharjutused 15min		Pikk rahulik jooks 70-90 min	
--	--	---	--	--	---------------------------------	--

II
17.-23.07

Taastav jooks 40-50min +ÜKE kerelihased		Fartlek 50min (SJ 10min+ 30min: 8x kiirem jooks 2min/ taastav 2min+LJ 10min)	Taastav jooks 45min+ jooksuharjutused 15min		Pikk jooks erineva tempoga: taastav jooks 30min+arendav jooks 40min+ LJ 10min=1H20min	
--	--	--	--	--	--	--

III
24.-30.07

Taastav jooks 40-50min +ÜKE kerelihased		Soojendusjooks 20min +Intervall 7x2min/ paus 2min kõnd-sörk+ LJ 10min	Taastav jooks 50min+ jooksuharjutused 15min		Pikk rahulik jooks 80-100 min (või rahulik jooks 10min/kõnd 2min)	
--	--	--	--	--	--	--

IV
31.07-6.08

Taastav jooks 30-40min +ÜKE kerelihased		Fartlek 50min (SJ 10min+ 30min: 10x kiirem jooks 1min/ taastav 2min+LJ 10min)	Taastav jooks 30min+ jooksuharjutused 10min		Pikk rahulik jooks 60-80min	
--	--	---	--	--	--------------------------------	--


V
7.-13.08

Taastav jooks 40-50min +ÜKE kerelihased		Fartlek 55min (SJ 10min+ 35min: 7x kiirem jooks 3min/ taastav 2min+LJ 10min)	Taastav jooks 50min+ jooksuharjutused 15min		Pikk rahulik jooks 80-100 min (või rahulik jooks 10min/kõnd 2min)	
--	--	--	--	--	--	--

VI
14.-20.08

Taastav jooks 40-50min +ÜKE kerelihased		Soojendusjooks 20min + Intervall 7x2min kiirem jooks/ paus 2min kõnd-sörk+ LJ 10min	Taastav jooks 40min+ jooksuharjutused 15min		Pikk jooks erineva tempoga: taastav jooks 40min+ tempojooks 20min (võistlustempo)+ LJ 10min=1H10min	
--	--	---	--	--	--	--

VII
21.-27.08

Taastav jooks 40-50min +ÜKE kerelihased		Kerge fartlek 45min (SJ 10min+ 25min: 8x kiirem jooks 1min/ taastav 2min+LJ 10min)			Jooks ümber Ülemiste järve 	Taastav jooks 40 min
--	--	--	--	--	--	-------------------------