

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.

Maru Järvejooksude etapid toimuvad:

5. mai 2024

53. jooks ümber Harku järve (6,6 km/1,1km)

8. juuni 2024

2. jooks ümber Paunküla veehoidla (10,5 km/1,5km)

13. juuli 2024

43. jooks ümber Pühajärve (10,5 km/2km)

17. august 2024

52. jooks ümber Ülemiste järve (13,8 km/4,1km)

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 lisatrenn

I 8.-14.04	Taastav jooks 35min + ÜKE kerelihased (harjutused oma keharaskusega 20-30min)		Fartlek 40min (jooks 6min/ kõnd 1min)	Taastav jooks 30min+ jooksuharjutused 15min		Pikk jooks-kõnd 70-80 min (jooks 10min/ kõnd 2min)	
II 15.-21.04	Taastav jooks 40min + ÜKE kerelihased		Fartlek 40min SJ 10min+ 30min: arendav jooks 1min/ aeglane sörkjooks 2min)	Taastav jooks 35min+ jooksuharjutused 15min		Pikk jooks-kõnd 70-80 min (jooks 10min/ kõnd 1min)	
III 22.-28.04	Taastav jooks 45min +ÜKE kerelihased		Fartlek 40min (SJ 10min+ 30min) arendav jooks 2min/ aeglane sörkjooks 2min)	Taastav jooks 40min+ jooksuharjutused 15min		Pikk rahulik jooks 1H	
IV 29.04-5.05	Taastav jooks 35min +ÜKE kerelihased		Taastav jooks 30min+ rütmijooksud 8x60...100m+ LJ 10min			võistluseelne soojendus 30min (Sörkjooks 15min+ jooksuharjutused 10min+ LJ 5min)	Jooks ümber Harku järve 
V 6.-12.05	Taastav jooks 30min +ÜKE kerelihased		Fartlek 50min (SJ 10min+ 30min) kiirem jooks 2min/ taastav 2min+LJ 10min)	Taastav jooks 40min+ jooksuharjutused 15min		Pikk rahulik jooks 1H20min	
VI 13.-19.05	Taastav jooks 40min +ÜKE kerelihased		Soojendusjooks 20min + Intervall 8x1min kiirem jooks/ paus 2min käik-sörk+LJ 10min	Taastav jooks 40min+ jooksuharjutused 10min		Keskmise tempoga (arendav) jooks 1H+LJ 10min	
VII 20.-26.05	Taastav jooks 40min +ÜKE kerelihased		Soojendusjooks 20min + Intervall 5x2min kiirem jooks/ paus 2min käik-sörk+LJ 10min	Taastav jooks 40min+ jooksuharjutused 15min		Pikk rahulik jooks 1H30min	
VIII 27.05-2.06	Taastav jooks 50min +ÜKE kerelihased		Fartlek 50min (SJ 10min+ 30min) kiirem jooks 3min/ taastav 3min+LJ 10min)	Taastav jooks 40min+ jooksuharjutused 15min		Keskmise tempoga (arendav) jooks 1H+LJ 10min	