

# 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 rahulik 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.



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

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

**E T K N R L P**

Võimalik lisatrening

I 16.-22.06	Fartlek 50min (SJ10min+30min/ kiirem jooks 2min/ kiirem jooks 2min/ LJ10min	Taastav jooks 45min+ jooksuharjutused 15min/ või Stamina Tervisejooks ja -kõnd sarja etapp	Taastav jooks 40min +ÜKE kerelihased		Keskmise tempoga arendav jooks 1H+LJ 10min	
II 23.-29.06	Soojendusjooks 20min + Intervall 8x2min/ paus 2min käik-sörk+LJ 10min	Taastav jooks 45min+ jooksuharjutused 15min/ või Stamina Tervisejooks ja -kõnd sarja etapp	Taastav jooks 45min +ÜKE kerelihased			
III 30.06-6.07	Fartlek 55min (SJ 10min+35min: kiirem jooks 3min/ taastav 3min) +LJ 10min	Taastav jooks 45min+ jooksuharjutused 15min/ või Stamina Tervisejooks ja -kõnd sarja etapp	Taastav jooks 50min +ÜKE kerelihased		Pikk jooks erineva tempoga: taastav jooks 40min+ arendav jooks 40min+ LJ 10min=1H30min	
IV 7.-13.07	Soojendusjooks 20min + Intervall 6x3min/ paus 2min käik-sörk+LJ 10min	Taastav jooks 45min+ jooksuharjutused 15min/ või Stamina Tervisejooks ja -kõnd sarja etapp		võistluseelne soojendus 30min ( Sörkjooks 15min+ jooksuharjutused 10min+ LJ 5min)	44. jooks ümber Pühajärve / 4. Pühajärve pargimiil	
V 14.-20.07	Kergem fartlek 45min(SJ 10min+ 30min: kiirem jooks 1min/ taastav 2min)+LJ 5min	Taastav jooks 45min+ jooksuharjutused 15min/ või Stamina Tervisejooks ja -kõnd sarja etapp	Arendav jooks 45 min +ÜKE kerelihased		Pikk rahulik jooks 1H30min	
VI 21.-27.07	Soojendusjooks 20min + Intervall 4x5min/ paus 3min käik-sörk +LJ 10min	Taastav jooks 45min+ jooksuharjutused 15min/ või Stamina Tervisejooks ja -kõnd sarja etapp	Taastav jooks 45 min + ÜKE kerelihased		Keskmise tempoga( arendav) jooks 1H+LJ 10min	
VII 27.07-3.08	Fartlek 55min (SJ 10min+ 35min: kiirem jooks 2min/ taastav 2min)+ LJ 10min	Taastav jooks 45min+ jooksuharjutused 15min/ või Stamina Tervisejooks ja -kõnd sarja etapp	Taastav jooks 50 min + ÜKE kerelihased		Pikk rahulik jooks 1H30min	
VIII 4.-10.08	Soojendusjooks 20min +Intervall 6x3min/ paus 2min käik-sörk	Taastav jooks 45min + jooksuharjutused 15min/ või Stamina Tervisejooks ja -kõnd sarja etapp		võistluseelne soojendus 30min (Sörkjooks 15min+ jooksuharjutused 10min+ LJ 5min)	Tallinna Vee 53. jooks ümber Ülemiste järve / 21.Ülemiste metsajooks	

## Maru Järvejooksud toimuvad:

**26. aprill 2025**

3. jooks ümber Paunküla veehoidla / 3. Pühajärve metsamiil

**18. mai 2025**

Arco Vara 54. jooks ümber Harku järve / 3. Harku rannamiil

**12. juuli 2025**

44. jooks ümber Pühajärve / 4. Pühajärve pargimiil

**9. august 2025**

Tallinna Vee 53. jooks ümber Ülemiste järve / 21.Ülemiste metsajooks