

Kiirjooksja ringtreeningu variante

Koostanud Valter Espe

Variant 1

I blokk

1. Külili. Sirge jala vibutused külje suunas (20x)
2. Külili. Sirge jala ringid (10 x ühes ja 10 x teises suunas)
3. Külili. Jalad koos maast lahti, ühe jala hoog üles (20x)
4. Külili, maas olev jalg 90° all. Teise jalaga ette ja külje suunas ringid (20x)
5. Külili. Sirge jala hoidmine õhus (30s)
6. Külili, toetudes ühele käele ja jalale. Teist kätt ja jalga hoida õhus (30s)
7. Küünarvarstoeng, keha sirge. Hoida asendit (60 s)

II blokk

1. Poolkük, jalad õlgade laiuselt (10x)
2. Poolkük, jalad koos (10x)
3. Poolkük, jalad laialt (10x)
4. Laiast poolkükist üleshüpe (10x)
5. Pikk väljaastesamm ette ja tagasi ühe jalaga (10x)
6. Sama harjutus teise jalaga (10x)
7. Pikk väljaastesamm ette ja taha ühe jalaga (10x)
8. Sama harjutus teise jalaga (10x)
9. Pikk väljaastesamm kõrvale ja tagasi ühe jalaga (10x)
10. Sama teise jalaga (10x)
11. Poolkük. Hoida 30-60s

Nüüd puhkus ja teine seeria ka.

Variant 2

I blokk

1. Ühe jala põlvetõsted paigal
2. Teise jala põlvetõsted paigal
3. Jooks kõrge põlvetõstega paigal
4. Põlvitus, käed maas. Käe ja sirge jala vibutused taha
5. Sama harjutus teise jalaga
6. Eestoenglamang. Ühe jala põlvetõsted
7. Sama harjutus teise jalaga
8. Eestoenglamang. Jooks kõrge põlvetõstega
9. Tagatoenglamang, üks jalg sirgelt ees, teine põlvest kõverdatud. Hoida

10.Sama harjutus teise jalaga

11.Selg vastu seinat. Kük – nurk põlves 90°, hoida 60... s

Iga harjutust sooritada 30s, puhkus 30s.

II blokk

1. Selili, üks jalg põlvest kõverdatud. Keretõsted

2. Sama harjutus, teine jalg põlvest kõverdatud

3. “Nüri taskunuga”. Selili, käed kuklal.

-Tõus istesse, parem põlv kõverdada, puudutada vasaku küünarnukiga paremat põlve

-Laskumine selililamangusse

-Tõus istesse, vasak põlv kõverdada, puudutada parema küünarnukiga vasakut põlve

-Laskumine selililamangusse

4. Kõhuli. Ülakeha vibutused taha 10s, hoida 10s, vibutused 10s jne. Kokku 60s.

5. Kõhuli, jalad koos. Jalgade vibutused taha

6. Eestoenglamang. Minna tagatoenglamangusse, siis lähteasendisse jne.

7. Selili, käed kuklal, ülakeha maast lahti. Vahelduvalt põlvede tõmbamine vastu rindkeret

8. Tagatoengiste, jalad maast lahti. Sirgede jalgadega “kääride” liigutused 60s.

9. Küünarvarstoeng. Hoida keret 60s

10.Külili. Puusade tõsted

11.Sama harjutus teisel küljel

12.Eestoenglamang. Kätekõverdused koos jalahooga taha.

Iga harjutust sooritada 30s, puhkus 30s.

Kokku kaks seeriat mõlemat blokki.