

Kiirjooksja treeningu aastaplaan

- numbrid tähendavad protsenti aastamahust

1. Treeningpäevade arv										
2. Jooks lõikudel alla 80m 96-100%		3	18	15	10		6	12	12	24
3. Jooks lõikudel alla 80m 86-96%	4	10	18	10	7		4	16	13	18
4. Jooks lõikudel 100-300m 91-100%			14	10	7		6	18	22	23
5. Jooks lõikudel 100-300m alla 91%	6	27	9	4	3	4	24	8	5	10
6. Kross, soojendusjooks	18	24	8	2	2	14	9	6	6	11
7. Mäkkejooks, jooks raskusega	12	32	14			8	24	10		
8. Madalstardid, startiharjutused		8	22	12	6		6	18	12	16
9. Hüppeharjutused	10	24	12	4	4	8	12	8	4	14
10. Jõutreening	5	17	18	8	2	6	10	14	8	12
	Üldettevalmistus 3 nädalat	Jooksu- ja jõuvastupidav arendamine 6-7 nädalat	Kiirusliku jõu arendam. 5-6nädalat	Võistlusteks ettevalmistus 3 nädalat	Talvine võistlusper 3 nädalat	Üldettevalmistus 2-3 nädalat	Jooksu- ja jõuvastupid arendamine 3-4 nädalat	Kiirusliku jõu arend. 4 nädalat	Kiiruse arendamine võistlusteks ettevalmis. 4 nädalat	Suvine võistlusperiood