

KUIDAS VIIA SPORTLANE RAHVUSVAHELISELE TASEMELE?

Andrei Nazarov

Eesti kergejõustikutreenerite aastakonverents

02.04.2022

KSENIJA TREENINGNÄDAL 2005 NOV.-DETS

ESMASPÄEV

Vara hommik 6:30 - jooks 15min+ venitused +jalahood 20x3 +20x3

Hommikune trenn 10:30 - 2km jooks +venitused

- kätetöö kummidega 10sek 2xeest ja 2x tagant kumm
- beg vapore 10x3x10sek
- Jooksuharjutused 8x20m
- Kiirendused 4x60m 3x ajale 7,1- 7,2s.
- Tõkkejooks 8x5tk madalstardist 76cm, 8m
- Kõht 120x

Õhtune trenn 16:00 - 2km +venitused

- Rinnalevõtmine 8x3 max 62,5kg
- Tõukamised 8x3x35kg
- Kätekõverdused 3x20



KSENIJA TREENINGNÄDAL 2005 NOV.-DETS

TEISIPÄEV

Vara hommik 6:30 - jooks 15min+ venitused +jalahood 20x3 +20x3

Hommikune treenn 10:30 - 2km jooks +venitused

- kätetöö kummidega 10sek 2xeest ja 2x tagant kumm
- hüppenööriiga jooks 3x50m
- Jooksuharjutused 10x20m
- Kiirendused 4x60m kurvis (kõrgushüppeks)
- Kõrgushüpe 15x 1.60m
- kuuli jänn 5kg 6x ette (12.80m) + ülepea jänn 6x
- kuulitõuge 5kg paigalt 3x (8.83m) +3kg hoolt 12x
- Kelguga jooks 10kg 5x2x20m

Õhtune treenn 16:00 - 2km +venitused + beg vapore

- Lamades surumine 6x 5 max.67,5kg
- Õlad 5kg 4x10 + kätekõverdused 25x, 20x, 15x + lõuatõmbed 6x, 5x, 4x + biitseps 15kg 3x10 + kõht maxile.
- Jooks 100m üle 100m sörgi 6x

KSENIJA TREENINGNÄDAL 2005 NOV.-DETS

KOLMAPÄEV

Vara hommik 6:30 : jooks 15min+ venitused +jalahood 20x3 +20x3

Hommikune trenn 10:30 - 2km jooks +venitused

- kummidega jalad, kumm 3x 20+20 eest ja 3x 20+20 tagant +kummiga kätetöö 10sek x1 eest ja x1 tagant
- Jooksuharjutused 10x20m
- Hüpped: paigalt 10x (2.62m) + 3-ik 10x (7.90m) + 5-ik 10x (13.58m)
- 4x200m üle 4min (26,3 ; 27,41 ; 29,8 ; 28,98)
- venitused

Õhtul puhkus

KSENIJA TREENINGNÄDAL 2005 NOV.-DETS

NELJAPÄEV

Hommikune treenn 10:30 - 1,2km jooks +venitused

- Hüppenöoriga jooks 10x 30m
- Tökke astumised 10tk kõrvalt 10x + keskelt 8x
- Kuuli jänn ette 5kg 6x (12.44m)
- Kuulitõuge paigalt 5kg 10x (9.08m) + hoolt 3kg 10x (12.32m)
- Tagareie aparaat 15kg x10 , 20kg 2x10, 25kg x10 + pingil tagakülje harjutus (1 jalaga puusade tõstmine) vasak x10, 2x15, x20 + parem x10
- Küljed+ Kõht 250x

Õhtul puhkus

KSENIJA TREENINGNÄDAL 2005 NOV.-DETS

REEDE

Vara hommik 6:30 - jooks 15min+ venitused + jalahood 20x3 +20x3

Hommikune trenn 10:30 - 1km jooks +venitused

- Põlvetõste kõnd 3x 30m ja jala sirgeks lükkamisega 3x30m 2 seeriat ja 1x 30m veel ainult põlvetõste kõnd
- Topispalli visked ette 4x10 + põlvega 2x10 ja ülesse 5x10
- Raznoška 30x ja hüpped ülesse 30x 5 seeriat
- Jooks 8 x 120m (rahulikult)

Õhtune trenn 16:00 - Jooks 1km + venitused

- Rebimine 45kg max. 6x3

KSENIJA TREENINGNÄDAL 2005 NOV.-DETS

LAUPÄEV

Vara hommik 6:30 - jooks 10 min + venitused + jalahood 20x3 +20x3

Hommikune trenn 10:30 - 1km jooks + venitused

- Rinnalevõtmise 7x5 max 62.5kg
- Pingil kangiga kükid 1-l jalal 3x10 + 3x15
- Hüpped kangiga 30kg 3x10
- Rippes kõht 4x10 + x15 + x20
- Õlad hantlitega 5kg 4x15

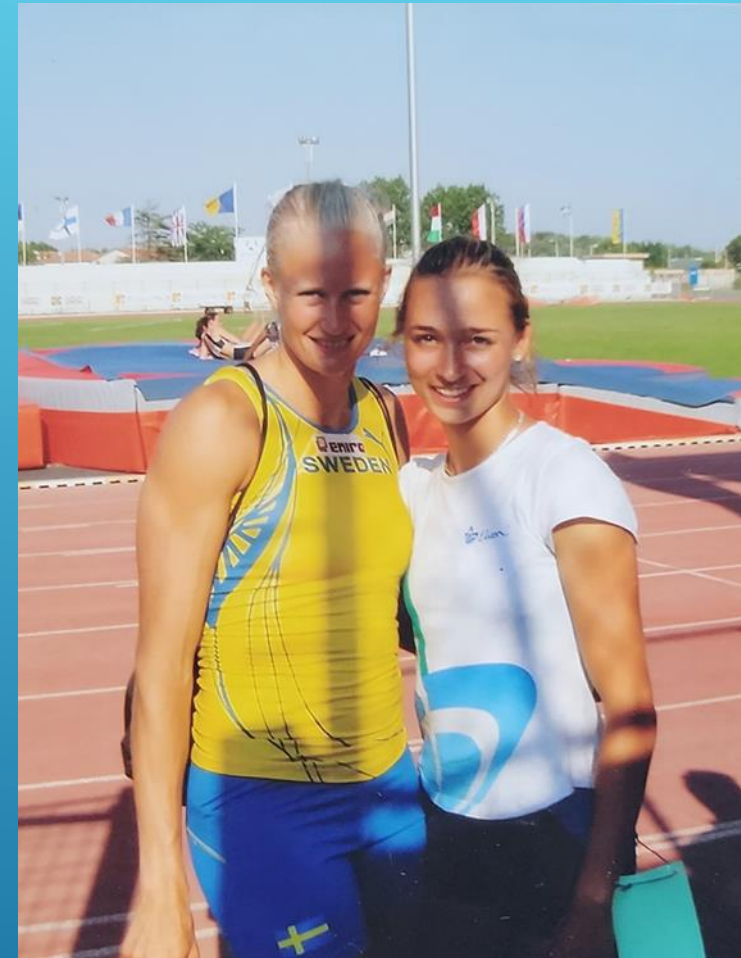
Õhtune trenn 16:00 - 1 km +venitused

- Hüppenõoriga jooks 10x30m (2x kiiresti)
- Jalahood

PÜHAPÄEV

Hommikune trenn 10:30

1 km jooks + venitused + kõht, selg ja küljed 3x + randmed kangiga 3x40



KARL ERIKU TREENINGNÄDAL 2018

DETSEMBER LÕUNA-AAAFRIKA LAAGRIS

Esmaspäev

Hommik: soojendus 1km + venitused ja jooksuharjutused;
3x3x40m kiirendused;
8-12 sammu pealt kaugushüpe: 10 sammu pealt 6.80.

Õhtu: kuulitõuge 10-15 katset;
jõusaal: rebimine 6x2 70-75kg, kastile astumised 5x4 100-110kg, 3x kerelihased.

Teisipäev

Hommik: soojendus 1km + tõkkeharjutused;
tõkkejooks: 3x5 tõket 26-27 pöida vahe,
pakkudelt 1x1 - 1x2 - 1x3 - 1x4 - 1x5;
kiirus-sammhüpped 5x15 hüpet;
kettaheide 15+ katset.

Õhtu: topispalli harjutused; kerelihased.

Kolmapäev

1 trenn: soojendus 1km + venitused ja jooksuharjutused;
5x120m kiirendused murul;
teivashüpe tehnika 15+ katset;
jõusaal: rinnale võtmine 2x3 - 2x2 - 1x1, rekord 130kg,
tõukamine 4x3 80kg,
üle tõkete põiahüpped 5x5.

KARL ERIKU TREENINGNÄDAL 2018

DETSEMBER LÕUNA-AAFRIKA LAAGRIS

Neljapäev

Taastav jooks murustaadionil ja kerelihased (kerge päev).

Reede

Hommik: soojendus 1km + tõkkeharjutused;
4x3 tõket pakkudelt;
kõrgushüppe tehnika 10+ katset.

Õhtu: jõusaal: rebimine 2x3 - 1x2 - 2x1 rekord 90kg,
eeskükk 4x4 100-110kg,
rinnalt surumine 3x5 70-80kg.

Laupäev

1 trenn: kohapealt kaugus, kolmik ja viisik vastavalt 3.28, 9.80, 16.35;
lõigud: 500m - 400m - 300m - 200m - 100m (5 min paus) vastavalt 1.11; 56; 39; 25; 11.5.

