

Lähetused 2022



Eesti Kergejõustikuliit

Eesti kergejõustikutreenerite aastakonverents
2. aprill 2022

Kristel Berendsen
Saavutusspordi juht

18

2022. aasta Balti meistrivõistlused



Eesti Kergejõustikuliit 

- **U18 ja U20 Balti võistkondlikud meistrivõistlused**
(4.-5.03.2022 – Valmiera, Läti)

Eesti võitis võimsalt mõlema vanuseklassi karika!



2022. aasta Balti meistrivõistlused



Eesti Kergerjõustikuliit 

- **U18 ja U20 Balti võistkondlikud mitmevõistluse meistrivõistlused (12.-13.03.2022 – Šiauliai, Leedu)**

Eesti võitis võimsalt vanuseklasside ühiskarika ja koju toodi 12'ist medalist 10 😊



2022. aasta Balti meistrivõistlused



- **U16, U18 ja U20 Balti võistkondlikud meistrivõistlused käimises**
 - Edaspidi toimuvad käimise distantsid koos teiste üksikalade Balti meistrivõistlustega!
- **U16, U18 ja U20 Balti võistkondlikud mitmevõistluse meistrivõistlused (28.-29.05.2022 – Pärnu)**
 - igas vanuseklassis on võistkonnas 4 + 4 sportlast, arvesse läheb kolme parema sportlase tulemuste summa;
 - Lähetatakse 2 paremat sportlaste talvise mitmevõistluse EMV põhjal + 2 sportlast koondise juhi valikul. Kui loobuvad nii EMV 1. ja 2. koha omanik, jääb otsustusõigus mõlema koha osas koondise juhile, kes soovituslikult järgib koondisesse nimetamisel edetabelit.

2022. aasta Balti meistrivõistlused



- **U18 ja U20 Balti võistkondlikud meistrivõistlused**
(16.-17.07.2022 – Vilnius, Leedu)
 - U18 vanuseklassis lähetatakse 2 katsevõistluse paremat sportlast igal alal;
 - U20 vanuseklassis lähetatakse 1 katsevõistluse parim sportlane ja 1 sportlane koondise juhi valikul, kes soovituslikult järgib koondisse nimetamisel edetabelit.
 - katsevõistlused on U18/U20 EMV 10.-11.07.2022;
 - Kui üks sportlane neist loobub, on otsustusõigus teise sportlase valimisel koondise juhil. Kui loobuvad nii EMV 1. ja 2. koha omanik, jääb otsustusõigus mõlema koha osas koondise juhile, kes soovituslikult järgib koondisesse nimetamisel edetabelit.

NB! Noorema vanuseklassi sportlane ei saa osaleda vanema vanuseklassi koondises!

2022. aasta Balti meistrivõistlused



- **U16, Balti võistkondlikud meistrivõistlused**
(21.07.2022 – Jõhvi)
 - lähetatakse 2 katsevõistluse paremat sportlast igal alal;
 - katsevõistlused on U16 EMV 12.-13.07.2022;
 - Kui üks sportlane neist loobub, on otsustusõigus teise sportlase valimisel koondise juhil. Kui loobuvad nii EMV 1. ja 2. koha omanik, jääb otsustusõigus mõlema koha osas koondise juhile, kes soovituslikult järgib koondisesse nimetamisel edetabelit.
- **Balti võistkondlikud meistrivõistlused / Presidendi Karikas**
(29.-30.07.2022 – Valmiera, Läti)
 - lähetatakse 2 sportlast alal;
 - koondis komplekteeritakse katsevõistluste ja hooaja edetabel põhjal;
 - sportlased, kellele makstakse EKJL-i poolt ettevalmistustoetust, võiksid osaleda enda põhialal.

2022. aasta Balti meistrivõistlused



Eesti Kergejõustikuliit



- **U16, U18, U20 ja T Balti võistkondlikud murdmaajooksu meistrivõistlused (22.10.2022 – Araiši Windmill, Läti)**
 - igas vanuseklassis on võistkonnas 4 + 4 sportlast;
 - koondis komplekteeritakse katsevõistluse põhjal, milleks on Eesti murdmaajooksu karikavõistlused 8. oktoober 2022;

EESMÄRK – KÕIK 2022 BALTI KARIKAD KOJU TUUA!

2022. a. rahvusvahelised tiitlivõistlused



Euroopa Karikavõistlused pikkades heidetes

Leiria, Portugal, 12.-13. märts 2022

- Lähetusega seotud otsused tehakse koostöös heitealade alarühmaga.

- **Osaesid:**

Kuulitõuge – Gertu Küttmann

Berit Saar

Genro Paas

Kettaheide – Berit Saar

Odavise - Mirell Luik

Vasaraheide - Anna Maria Orel

Adam Kelly

Toomas Tankler



Sise-MM, Belgrade, Serbia 18.-20. märts 2022



Eesti Kergejõustikuliit 

60m

Karl Erik Nazarov – 6.55 ja 4. koht

7-võistlus

H.-C.Hausenberg – 6191p ja 4 koht

Karel Tilga – 5964p ja 9. koht

60m tj

Keiso Pedriks – 7.77 ja 31. koht

Kreete Verlin – 8.22 ja 32. koht



2022. a. rahvusvahelised tiitlivõistlused



Euroopa Karikavõistlused 10 000m jooksus (Pace, Prantsusmaa, 28. mai 2022)

- Lähetusega seotud otsused tehakse koostöös kestvusjooksu alarühmaga.
- **Osalevad:** Tiidrek Nurme
Kaur Kivistik
Leonid Latsepov



U20 BAUHAUS Junior Gala

Mannheim, Saksamaa, 2.-3. juuli 2022



Entry Standards 2022

- Korraldajate poolt tasutakse 6 sportlase + 1 treeneri kohapealne majutus ja toitlustus. Kui osaleb rohkem sportlaseid Eestist, siis 1 öö majutus + toitlustus maksab 77 €.
- Lennupiletid tuleb kõigil ise osta.
- Huvi korral palume teie tagasisidet esmaspäevaks, 18.04 aadressile kristel@ekjl.ee

Men	Event	Women
10,85	100m	12,10
22,10	200m	24,75
48,95	400m	55,80
1:53,50	800m	2:11,00
3:55,00	1500m	4:32,00
14,30 (0,991)	110m / 100m Hurdles	14,30
54,00	400m Hurdles	62,00
9:10,00	3000m SC	10:40,00
2,08	High Jump	1,76
4,95	Pole Vault	3,85
7,25	Long Jump	5,90
14,90	Triple Jump	12,50
17,00 (6kg)	Shot Put	13,50
52,00 (1.75kg)	Discus Throw	45,00
64,00 (6kg)	Hammer Throw	55,00
65,00	Javelin Throw	47,50
NES	4x100m	NES
NES	4x400m	NES





U18 EM - Jerusalem, Israel, 4.-8. juuli 2022



- **Sünniaastad 2005 ja 2006**
- **Normatiivi täitmise perioodiks on 01.01.2022.a. – 22.06.2022.a.**
- 2 x normi täitnud (millest 1 x välishooajal) sportlane või 10-võistluses 200 punktiga ja 7-võistluses 100 punktiga normi ületanud sportlane lähetatakse 100% alaliidu finantseeringuga;
- 1 x välishooajal normi täitnud sportlane lähetatakse 50% alaliidu ja 50% omafinantseeringuga (Klubi esitab alaliidule sportlase 50% omafinantseeringu kinnituse). Kui sportlane saavutab koha 12 parema hulgas, siis Eesti Kergejõustikuliit kompenseerib omafinantseeringu (mitte suuremas mahus, kui alaliidu poolt lähetatava sportlase lähetuse maksumus);
- 1 x sisehooajal normi täitnud sportlane lähetatakse 100% omafinantseeringuga (Klubi esitab alaliidule sportlase 100% omafinantseeringu kinnituse). Kui sportlane saavutab koha 12 parema hulgas, siis Eesti Kergejõustikuliit kompenseerib omafinantseeringu (mitte suuremas mahus, kui alaliidu poolt lähetatava sportlase lähetuse maksumus).



U18 EM - Jerusalem, Israel, 4.-8. juuli 2022



- **Kui normi täitjaid on rohkem, kui EA tingimused võistlusele registreerida lubavad (2 sportlast alal), selgitatakse võistlusele pääsejad:**
 - Üksikaladel ja mitmevõistluses läheb U18 EM-ile pääsuks konkurentsi tekkimisel arvesse 2022.a. välishooaja edetabel seisuga **22.06**, Eesti noorte karikavõistlused **12.06.2022** ja Balti mitmevõistluse meistrivõistlused **28.-29.05.2022**. Lõpliku otsuse teeb noortesporti komisjon.
- Koondise komplekteerimist koordineerivad saavutussporti juht ja koondise juht;
- Noortesporti komisjon esitab EKJL juhatusele ettepaneku koondise kandidaatide kinnitamiseks **22. juuniks 2022.a.**
- Koondis lähetatakse kõik koos 2 päeva enne esimest võistluspäeva ja kojusõit toimub päev peale viimast võistluspäeva. Lähetus algab ja lõppeb Eestis.

U18 EM - Jerusalem, Israel 4.-8. juuli 2022



Eesti Kergejõustikuliit



Poisid norm	ALA	Tüdrukud norm
11.00	100 m	12.25
22.45	200 m	25.20
50.00	400 m	57.40
1:56.00	800 m	2:14.00
4:01.00	1500 m	4:40.00
8:34.00	3000 m	9:50.00
14.55	110/100 m tj.	14.30
56.20	400 m tj.	63.50
6:10.00	2000 m tak.	7:15.00
48:30.00	10 000 m/5000 m käimine	26:00.00
2.01	Kõrgushüpe	1.74
4.55	Teivashüpe	3.65
7.00	Kaugushüpe	5.85
14.20	Kolmikhüpe	12.20
17.00 / 5kg	Kuulitõuge	14.30 / 3kg
53.00 / 1,5kg	Kettaheide	40.50 / 1kg
62.50 / 5kg	Vasaraheide	57.50 / 3kg
63.00 / 700g	Odavise	46.50 / 500g
6300	10-v / 7-v	4900

Normitäitjad:

- Karmen Bruus – kõrgushüpe 1.91
- Valeria Smirnova – kõrgushüpe 1.85
- Miia Tillmann – teivashüpe 3.86
- Anna Panenko – kaugushüpe 6.22
- Karmen Bruus – kaugushüpe 5.96
- Anna Panenko – kolmikhüpe 13.04
- Harry Richard Jääger – kõrgushüpe 2.05
- Robert Kompus – teivashüpe 4.75
- Harry Richard Jääger – teivashüpe 4.62
- Aivar Ellam – teivashüpe 4.60
- Manfred Männamaa – kuulitõuge 17.08



Maailmameistrivõistlused

15.–24.07.2022, Eugene, Oregon, USA



- **Kinnitada 2022.a. MM-i koondisse WA poolt kehtestatud normi täitnud või rankinguga võistlema pääsevad sportlased:**
 - üksikaladel ajavahemikus 27.06.2021 - 26.06.2022;
 - mitmevõistlus, 10 000m, 20km käimine ja teatejooksud ajavahemikus 27.12.2020 - 26.06.2022;
 - maratonis ajavahemikus 30.11.2020 - 29.05.2022;
- **Aladel, millistel on üle 3 normitäitja, rakendatakse järgmised kriteeriume:**
 - Üksikaladel Eesti meistrivõistluste paremusjärjestust.
 - Mitmevõistlejatel jooksev hooaja edetabel seisuga 26.06.2022.

Maailmameistrivõistlused

15.–24.07.2022, Eugene, Oregon, USA



Norm	Ala	Norm
10.05	100m	11.15
20.24	200m	22.80
44.90	400m	51.35
1:45.20	800m	1:59.50
3:35.00	1500m	4:04.20
13:13.50	5000m	15:10.00
27:28.00	10000m	31:25.00
13.32	110/100mtj	12.84
48.90	400mtj	55.40
8:22.00	3000m tak	9:30.00
2:11.30	Maraton	2:29.30
1:21.00	20km käimine	1:31.00
02:33:00	35km käimine	2:54.00
2.33	Kõrgushüpe	1.96
5.80	Teivashüpe	4.70
8.22	Kaugushüpe	6.82
17.14	Kolmikhüpe	14.32
21.10	Kuulitõuge	18.50
66.00	Kettaheide	63.50
77.50	Vasaraheide	72.50
85.00	Odavise	64.00
8350	Mitmevõistlus	6420

Normitaitjad:

- 400m tj – Rasmus Mägi
- Maraton – Roman Fosti
- Maraton – Tiidrek Nurme
- 10-v – Karel Tilga





U17 Euroopa Noorte Olümpiafestival – EYOF

Banska Bistrica, Slovakia 24.-30. juuli 2022



- Kvalifikatsiooni periood: **01.01.2022 – 03.07.2022**(k.a.)
- Vanuseklass: **U17** (2006 ja 2007 sünniaastad)
- Võistlusvahendid: U18 heitevahendid ja tõkkevahed
- Koondise suurus: **16 sportlast** (8 poissi ja 8 tüdrukut) ja **5 abipersonali** liiget
- Lähetaja on **Eesti Olümpiakomitee**
- **Tingimused:**
 - 1) Igal võistlusosalal saab võistelda 1 sportlane
 - 2) Üks sportlane saab osaleda maksimaalselt 2 alal + teatejooksus
 - 3) Kui ühel alal on mitu normitäitjat, siis arvatakse koondisesse kvalifitseerumisperioodi lõpuks antud alal edetabeli esimene
 - 4) Kui normitäitjaid on rohkem kui 8 poissi ja 8 tüdrukut, siis arvatakse koondisesse sportlane, kelle tulemus on alarühma siseses arvestuses kehtestatud kvalifikatsiooninormiga võrreldes protsentuaalselt parim ja alarühma välises konkurentsis see sportlane, kelle tulemus on U18 EM'i normatiiviga võrreldes protsentuaalselt parim.



U17 Euroopa Noorte Olümpiafestival – EYOF Banska Bistrica, Slovakia 24.-30. juuli 2022



- 5) Kui sportlasel on rohkem kui kahel alal norm täidetud ja ta on nendel aladel edetabeli parim, jääb aladest osavõtu valiku osas otsustusõigus antud sportlasele
- 6) Vaidlusalustes küsimustes jääb lõplik otsustusõigus EKJL Noortesporti komisjonile.
- 7) Abipersonali lähetusel otsustatakse:
Sportlase potentsiaali saavutada võistlusel koht 12. parema hulgas;
Alade eripära - (eelistatud järjestuses mitmevõistlus, heited/hüpped, jooksud);
1 abipersonali koht on koondise füsioterapeudile;
- 8) Koondise komplekteerimist koordineerivad saavutussporti juht ja koondise juht;
- 9) Noortesporti komisjon esitab EKJL juhatusale ettepaneku koondise kinnitamiseks hiljemalt 6. juuliks 2022.a.

NB!

Koondis lähetatakse kõik koos 23. juulil ja kojusõit toimub 31. juulil. Lähetus algab ja lõppeb Eestis.

U17 Euroopa Noorte Olümpiafestival – EYOF

Banska Bistrica, Slovakia 24.-30. juuli 2022

Eesti Kergejõustikuliit 

NORMID (NSK 25.03.2022)

Poisid	ALA	Tüdrukud
11.16	100 m	12.43
22.79	200 m	25.58
50.75	400 m	58.26
1:57.74	800 m	2:16.01
4:04.62	1500 m	4:46.60
8:41.71	3000 m	9:58.85
14.77	110/100 m tj.	14.51
57.04	400 m tj.	64.45
6:15.55	2000 m tak.	7:21.53
49:13.65	10 000 m/5000 m käimine	26:23.40
1.95	Kõrgushüpe	1.69
4.41	Teivashüpe	3.54
6.79	Kaugushüpe	5.67
13.77	Kolmikhüpe	11.83
16.00	Kuulitõuge	13.50
50.35	Kettaheide	38.48
59.38	Vasaraheide	54.63
59.85	Odavise	44.18
6052	10-v / 7-v	4802
	Väike-Rootsi teatejooks	
	100+200+300+400	



U20 MM - Cali, Columbia, 1.-6. august 2022



WORLD ATHLETICS
U20 CHAMPIONSHIPS
CALI 22



- Koondisesse võivad kuuluda sportlased sünniaastatega **2006, 2005, 2004 ja 2003**;
- Normatiivi täitmise perioodiks on **01.01.2022.a. – 17.07.2022.a.**
- Aladel, millistel on üle 2 normitäitja rakendada järgmised kriteeriumid:
Ükskalade ja mitmevõistluse puhul 2022 välishooaja edetabeli järgi seisuga 17.07.2022, U20 Eesti meistrivõistlused 10.-11.07.2022, U20 Balti võistkondlikud mitmevõistluse meistrivõistlused (28.-29.05.2022).
Lõpliku otsuse teeb noortesporti komisjon.
- Abipersonali lähetuse otsustab Eesti Kergejõustikuliidu juhatus arvestades kaalutlusargumentidena:
 - WA poolt määratud abipersonali kvooti;
 - Sportlase potentsiaali saavutada MM võistlusel koht 12. parema hulga
 - Alade eripära - (eelistatud järjestuses mitmevõistlus, heited/hüpped, jooksud);



U20 MM - Cali, Columbia, 1.-6. august 2022



Norm	Ala	Norm
10.60	100m	11.90
21.40	200m	24.40
47.60	400m	55.20
1:51.00	800m	2:09.00
3:48.50	1500m	4:29.00
8:15.00	3000m	9:32.00
14:15.00	5000m	16:40.00
14.20	100/110mtj	14.20
53.20	400mtj	61.00
9:08.00	3000m tak	10:36.00
43:50.00	10km käimine	50:40.00
2.15	Kõrgushüpe	1.81
5.05	Teivashüpe	4.05
7.55	Kaugushüpe	6.12
15.55	Kolmikhüpe	12.85
18.20 (6kg)	Kuulitõuge	14.50
56.50 (1.75kg)	Kettaheide	48.50
68.30 (6kg)	Vasaraheide	57.50
69.00	Odavise	50.00
7050	Mitmevõistlus	5300
	4 x 100m	
	4 x 400m	

Normitaitjad:

- Karmen Bruus – kõrgushüpe (1.91)
- Elisabeth Pihela – kõrgushüpe (1.88)
- Valeria Smirnova – kõrgushüpe (1.85)

- Liisa-Maria Lusti – kaugushüpe (6.25)
- Anna Panenko – kaugushüpe (6.22)
- Anna Panenko – kolmikhüpe (13.04)

Euroopa meistrivõistlused

15.–21.08.2022, München, Saksamaa



- **Kinnitada 2022.a. EM-i koondisse Euroopa Kergejõustikuliidu (EA) poolt kehtestatud normi täitnud või rankinguga sportlased:**
 - üksikaladel ajavahemikus 27.07.2021 - 26.07.2022;
 - mitmevõistluses, maratonis, 10 000m, 20km ja 35km käimises ajavahemikus 27.01.2021 - 26.07.2022;
 - teatejooksudes ajavahemikus 01.01.2021 - 26.07.2022
- **Aladel, millistel on üle 3 normitäitja, rakendatakse järgmised kriteeriume:**
 - Üksikaladel Eesti meistrivõistluste paremusjärjestust.
 - Mitmevõistluses Eesti meistrivõistluste I koht garanteerib endale EM'i koha, kui EM'i norm on hooaja jooksul täidetud. Teised kaks kohta tulevad jooksvast hooaja edetabelist seisuga 26.07.2022. Mitmevõistlejate lõpliku otsuse saab teha peale Oregoni MM'i.



Euroopa meistrivõistlused

15.–21.08.2022, München, Saksamaa



Mehed	Ala	Naised
10.16	100m	11.24
20.43	200m	23.05
45.70	400m	51.70
1:45.90	800m	2:00.40
3:36.00	1500m	4:06.00
13:24.00	5000m	15:25.00
28:15.00	10000m	32:20.00
13.50	110/100mtj	12.93
49.50	400mtj	55.85
8:30.00	3000m tak	9:39.00
2:14.30	Maraton	2:32.00
1:22.10	20km käimine	1:32.15
01:35:30	35km käimine	2:55.00
2.30	Kõrgushüpe	1.95
5.75	Teivashüpe	4.60
8.10	Kaugushüpe	6.79
16.95	Kolmikhüpe	14.25
20.85	Kuulitõuge	18.20
65.20	Kettaheide	60.50
77.00	Vasaraheide	71.80
84.00	Odavise	62.50
8100	Mitmevõistlus	6250
	4 x 100m	
	4 x 400m	

Normitaitjad:

- Rasmus Mägi – 400mtj (48.11)
- Roman Fosti – maraton (2:10.46)
- Tiidrek Nurme – maraton (2:11.18)
- *Kaur Kivistik – maraton (tiimi osalus) (2:16.38)*
- Karel Tilga – 10-v (8484)
- Kristjan Rosenberg – 10-v (8298)
- Johannes Erm – 10-v (8213)
- Maicel Uibo – 10-v (8157)
- Risto Lillemets – 10-v (8156)



Poolmaratoni MM –

Yangzhou, Hiina, 13. november 2022



Koondise moodustamisel lähtutakse järgmistest tingimustest:

- Normid: mehed - 1:06.00 / naised - 1:16.00
- Normitäitmise periood 14.11.2021 - 13.10.2022
- Lähetusega seonduvad otsused tehakse koostöös kestavusjooksu alarühmaga.



Murdmaajooksu Euroopa meistrivõistlused

Torino, Itaalia 11. detsember 2022



1) Lähetamine alaliidu kulul:

- Hooajal WA punktitali alusel lähimal alal minimaalne punktisumma: (U20 - 850p; U23 - 900p; täiskasvanud - 950p)
- Osalemine sügisesel murdmaajooksu Eesti Karikavõistlustel ja Balti meistrivõistlustel
- Kestvusjooksu alarühma otsus

2) Lähetamine omaosalusega:

- Oma vanuseklassi parim EKV krossijooksus
- Kestvusjooksu alarühma otsus

Lõpliku koondise kinnitab Eesti Kergejõustikuliidu juhatus.



* Alates 2022 aastast ei kata Eesti Kergejõustikuliit vaksineerimata sportlaste ja treenerite PCR testide kulusid, kui test on võistlustel osalemise nõudeks. Juhul kui rahvusvaheliste võistluste korraldaja nõuab aga ka vaksineeritud sportlastelt ja treeneritelt PCR testi, siis selle kulu katab Eesti Kergejõustikuliit.



2022 jätkame noortekoondise projektiga



- Kääriku laager 13.-15. mai





Täna tähelepanu eest!

Edukat ettevalmistust 😊

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.
- Tökkejooks 8x5tk madalstardist 76cm, 8m
- Köht 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

- Hüppenööriga 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-AAAFRIKA 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.

