

# TREENINGKAVA



Margus Pirksaar

**Tegemist on baastreeninguga ja eesmärk on suuta läbida Paide-Türi Rahvajooks. Kui tekib treeningharjumus, tekib ka varsti edu tunne. Oluline on, et me liigume. Kui kiiresti, see hetkel pole oluline. Oluline, et treening oleks järjepidev.**



- Kui trenn ära jääb, siis jääb ta ära. Ette või järgi ühtegi trenni ei tehta.
- Esmalt võib tunda, et koormus on kerge/lihtne. Peamine viga tehaksegi, et kulutatakse ennast alguses ära, et tehakse liiga raskeid trenne. Treening las olla pigem lühike/kerge, kui pidevas defitsiidis.
- Järjepidevus on edu võti. Ühes trennis suudavad kõik käia, nädal trennida juba vähesemad, kuu kavast kinni pidada mitte just paljud! Seega hoia kavast kinni, isegi kui see alguses tundub lihtne.
- Iga trenn lõpeb venitusega!
- Pulsist on vaja kinni hoida! See on seotud meie energieetikaga. Kui pulsist ei suuda kinni pidada, tee vahele kõndi. Tasapiisi pulss langeb trennist trenni liikudes. Ära seepärast muretse.
- Matk püüa läbi viia mitmekesisel maastikul.
- Puhkus on väga oluline. Ainult trennides ei ole kunagi keegi tippu jõudnud. Treening on alati organismi töövõimet alandav ning mida raskem on treening seda rohkem vajame puhkust. Seega treenime pigem vähem, kui rohkem, siis kasvab kiiremini ka treenitus.

## 1. NÄDAL

- 24.07 Puhkus
- 25.07 Kerge jooks 25 min pulss 120-130
- 24.07 Kerge jooks 30 min pulss 120-130
- 26.07 Kerge jooks 35 min pulss 120-130
- 27.07 Puhkus
- 28.07 Kerge jooks 30 min pulss 120-130
- 29.07 Kerge jooks 50min pulss 120-130 või matk 1:30

## 2. NÄDAL

- 31.07 Puhkus
- 01.08 Kerge jooks 20 min pulss 120-130
- 02.08 Kerge jooks 40 min pulss 120-130
- 03.08 Kerge jooks 20 min pulss 120-130
- 04.08 Puhkus
- 05.08 Kerge jooks 35 min pulss 120-130
- 06.08 Kerge jooks 1:00 pulss 120-130 või matk 1:40

## 3. NÄDAL

- 07.08 Puhkus
- 08.08 Kerge jooks 20 min pulss 120-130
- 09.08 Kerge jooks 45 min pulss 120-130
- 10.08 Kerge jooks 20 min pulss 120-130
- 11.08 Puhkus
- 12.08 Kerge jooks 40 min pulss 120-130
- 13.08 Kerge jooks 1:00 pulss 120-130 või matk 1:50

## 4. NÄDAL

- 14.08 Puhkus
- 15.08 Kerge jooks 30 min pulss 120-130
- 16.08 Kerge jooks 45 min pulss 120-130
- 17.08 Kerge jooks 20 min pulss 120-130
- 18.08 Puhkus
- 19.08 Kerge jooks 45 min pulss 120-130
- 20.08 Kerge jooks 1:05 pulss 120-130 või matk 2:00

## 5. NÄDAL (PUHKENÄDAL)

- 21.08 Puhkus
- 22.08 Kerge jooks 20 min pulss 120-130
- 23.08 Kerge jooks 40 min pulss 120-130
- 24.08 Kerge jooks 20 min pulss 120-130
- 25.08 Puhkus
- 26.08 Kerge jooks 30 min pulss 120-130
- 27.08 Kerge jooks 50 min pulss 120-130 või matk 1:30