

TREENINGKAVA



Margus Pirksaar

Fartlek (rootsi k. – hård fart, autor G.Holmér) ehk teisisõnu kiirusemärg on pärit Rootsis.

Tegemist on treeningvahendiga kus esmajoonel kasutatakse lühikesi, keskmisi ja pikemaid intensiivseid kiirendusi. Põhieesmärk: anda nn. kokteil erinevatest tegevustest (kõrge ja madala intensiivsusega) meeldivas looduslikus keskkonnas, võimaluse korral erineva pikkusega tõusude ja langustega trassil. Paus tugevate jooksulõikude vahel peab olema taastava-värskendava toimega. Soovituslikult pulss saada puhkepausidel 120-130 juurde. Kiirete/intensiivsete lõikude planeerimisel tuleks eelkõige jätta ruumi just fantaasiale ja meelepärasusele. Tegmist on küll raske treeninguga, kuid seejuures tuleb säilitada eelkõige vaimne värskus treeningu juures.



Kindlasti tuleks siin jälgida treeningul tarbitaks piisavalt vedelikku.

Näide: Fartlek 40min. Jookse/kõnni soojaks 15-20min. Siis algab kiirusmärgu osa. Kiirenduste pikkused on enda poolt vabalt valitud. Näiteks jooksen kiiresti eesoleva puuni või põõsani. Peale puu või põõsani jõudmist sõrgi või kõnni, et pulss alla saada. Järgmisele kiirendusele lähed siis, kui oled selleks valmis. Kui võtad näiteks kiirenduse eesmärgiks kiirendada puu või põõsani ja tunned, et tempoga ei vea sinnani välja, siis võid julgelt varem lõpetada. Oluline on meelepärasus. Võid ka toimida hoopis vastupidiselt, jätkad veel kiirendust peale puu või põõsani jõudmist. Kiirenduste pikkus ja arv ei ole määratletud. Võib juhtuda, et kogu trenni peale tulebki vaid 2-3 kiirendust. Oluline on pulss viia üles ja siis tuua jälle alla tagasi. Soovitan alustada lühemate kiirendustega, et tunnetada tempo valmidust (näiteks enda hinnangulise ca 60m lõiguga). Pingutus võib kiirenduse puhul isegi ulatuda maksimaalseni välja. Treening lõppeb 7-10min taastava sõrgi/kõnniga.

Rootslastest autorid leiavad, et pärast sellist treeningut peab säilima „värskus“.

6. NÄDAL

- 28.08 Puhkus
- 29.08 Kerge jooks 25 min pulss 120-130
- 30.08 Fartlek 40 min pulss 120-130
- 31.08 Kerge jooks 20 min pulss 120-130
- 01.09 Puhkus
- 02.09 Kerge jooks 30min pulss 120-130
- 03.09 Kerge jooks 1:15 pulss 120-130 või matk 2:00

7. NÄDAL

- 04.09 Puhkus
- 05.09 Kerge jooks 30 min pulss 120-130
- 06.09 Fartlek 50 min pulss 120-130
- 07.09 Kerge jooks 20 min pulss 120-130
- 08.09 Puhkus
- 09.09 Kerge jooks 40 min pulss 120-130
- 10.09 Kerge jooks 1:10 pulss 120-130 või matk 1:45

8. NÄDAL

- 11.09 Puhkus
- 12.09 Kerge jooks 30 min pulss 120-130
- 13.09 Fartlek 45 min pulss 120-130
- 14.09 Kerge jooks 25 min pulss 120-130
- 15.09 Puhkus
- 16.09 Kerge jooks 35 min pulss 120-130
- 17.09 Kerge jooks 1:00 pulss 120-130 või matk 1:30

RAHVAJOOKSU NÄDAL

- 18.09 Puhkus
- 19.09 Kerge jooks 30 min pulss 120-130
- 20.09 Puhkus
- 21.09 Kerge jooks 30 min pulss 120-130
- 22.09 Kerge jooks 20 min pulss 120-130
- 23.09 Puhkus
- 24.09 PAIDE - TÜRI RAHVAJOOKS

Võistlusnädalal on kõige tähtsam osa puhkus, mitte treening! Treening on väsitav, organismi koormav ja Paide-Türi Rahvajooksule ei minda väsinuna, vaid puhanuna!

Ei tapa distants, vaid tempo. Eelnevate treeningutega on Sul tekkinud tempo tunnetus, seega ära ala-, ega ülehinda ennast.