

Koduste vahenditega treeningplaan

Sissejuhatus

Head kalevlased, panin siia PDF-i faili kokku treeningplaani, mida järgides saate end ka koroonajaastul kodustes oludes olles vormis hoida. Usun, et 3 korda nädalas tegeleda ÜKE-ga on igaühele võimetekohane. Igaüks saab loomulikult valida endale sobiliku koormuse ja meelepärasemad/sobilikud harjutused. Näitena märkisin treeningpäevadeks E, K ja R. Loomulikult võib trenni teha ka nt T, N, L vms. Soovitan siiski ühe päeva kehale taastumiseks vahele jätta.

TREENINGKAVA:

Esmaspäeval kerelihaste kompleks (teha läbi allolev seeria 3x ehk teed 3 ringi, st liigud harjutuselt harjutusele ringtreeningu põhimõttel; iga harjutuse vahel puhkus maksimaalselt 10-15 sek) **+ lõpetuseks 30 min jooksu.**

SOOJENDUS: võimlemine 5 minutit, kerged venitused, painutused.

1. Sirgete jalgadega istesse tõusud x10



2. Varvaste puutumised x10



3. Käte ja jalgade kokkutoomine x10



4. Diagonaalis käte ja jalgade kokkutoomised x20



5. Külili jalgade ja ülakeha samaaegsed tõusud x20



6. Vasakul küljel plank 30 sek



7. Vasakul küljel plank, pealmine jalg ülal hoides 15 sek



8. Külili jalgade ja ülakeha samaaegsed tõusud teisel küljel x20



9. Paremal küljel plank 30 sek



10. Paremal küljel plank, pealmine jalg õhus 15 sek



11. Kõhuli olles ülekeha tõstmised vasakule ja paremale x20



12. Jalgade ja ülakeha samaaegsed tõusud x20



13. Kohapeal hüpped vasakul jalal x30

14. Kohapeal hüpped paremal jalal x30

NB! Seejärel siis korrata sama seeria veel 2 korda (kokku 3 seeriat ja ca 25 minutit)

14. Lõpetuseks välitingimustes tempokas jook 25-30 minutit.

Kolmapäeval ketta/hantli kompleks (teha läbi seeria 3x ehk 3 ringi) + 5-10km rattaga sõitu

1. Ketta/hantli (5-15 kg) tõstmine x10



2. Ketta küljelt-küljele tõstmised, jalad õhus x20



3. Ketas pea kohal täiskükid x10



4. Kettaga küünarliigese tugevdamine/ triitseps x10



5. Sirgete käte tõstmine kettaga x 10



6. Kettaga istessefõusud x10



7. "Pääsukene" kettaga 10 vas.+ 10 par. jalal



8. Õlaringid kettaga 10 ühte pidi ja 10 teist pidi



9. Kettaga astumised 20 sammu



NB! Seejärel siis korrata sama seeria veel 2 korda. (Kokku 3 seeriat ja ca 20 minutit)

10. Lõpetuseks sõita ratast 5-10km vastavalt enesetundele.

Reedel harjutuste kompleks tooliga (siin teed lihtsalt iga harjutuse järjest 3 korda läbi ja liigud siis järgmise harjutuse juurde, harjutuste vahel puhkus ca 30 sek)

SOOJENDUS: võimlemine 5 minutit, kerged venitused, painutused.

1. Koosjalu toolilt üleshüpped **3x15**



2. Kätekõverdused toolil **3x12**



3. Ühel jalal kükist tõusud toolilt **3x6** mõlemale jalale (ilma üleshüppeta ja aeglase laskumisega)



4. Toolile „astumine“ kätega (kord parem käsi ees, kord vasak) **3x10**



5. Toolile astumised, mõlema jalaga **3x12**



6. Bench dips **3x10**



7. Ühel jalal kükid, tagumine jalg toolil, **3x10** mõlema jalaga (jälg, et oleks piisavalt sügavad)



8. Ühel jalal üleshüpped toolilt, **3x6** mõlemale jalale



Soovin teile head treenimist ning küsimuste korral võite alati minu poole pöörduda - raunoliitmae@hotmail.com

Rauno Liitmäe.