



Koostas treener Ene Kivet

Tuleva nädala (27.04-30.04) treeningava.

Nädala teemaks on **rinnuli ujumine** (<https://youtu.be/dlZNoEOSA58>), millest lähtuvalt on tehtud harjutuste valik.

1. päev: suusakeppidega kiirkõnd 20 min. + jooks keppidega 10 min. Pööra tähelepanu ülakeha tööle. Hea oleks kasutada künklikku/mägist maastiku. Lõpetuseks keppidega rahulik kõnd 5 min ja 5. min venitusharjutused.

2 päev: toas harjutused oma keharaskustega.

Soojendusvõimlemine u. 5 min. Harjutused vaata videolt https://youtu.be/v61nEYUb5_0, kuus harjutust, igat harjutust 3 minutit järjest. NB! jälgi liigutuste tehnikat videolt ja proovi täpselt järele teha.

Harjutused oma keharaskustega:

1. Poolkükid: algseis jalad õlgade laiuselt, päkad väljapoole pööratud, sirge seljaga poolkükid 2-4 x 30 kükki. (nagu istuks potile) 2. Toenglamangus käte kõverdused 3x10 või 2x15.

3. Algasend: käed taga toengistes, kõverda jalad nii, et kannad liiguvad põlvede alla, varbad keeratakse kõrvale. Seejärel aeglane jalad löögi liigutus kerge kaarega sirgeks ja kokku (löögiliigutus), sirutatud jalad püsivad pärast löögi lõppu nn. libisemisasendis (loed mõttes kolmeni!). NB! Kannad kogu aeg õhus. Harjutust 3x10 või 2x15.

4. Harjutused toenglamangus (plank, puusad õlgade kõrgusel), põlvkõverdused külgedele vasaku ja parema jalaga vaheldumisi, põlv vastu küünarnukki 2x10; põlvkõverdused vasaku ja parema jalaga diagonaali vastu vasaku ja parema käe küünarnukki, vaheldumisi, 2x10. Küünarvarstoengus lamang (plank, puusad õlgade kõrgusel) staatilises asendis hoidmine min. 30 sek., mida kauem suudad seda parem. Pinguta hoida liikumatut asendit võimalikult kaua!

Lõpetuseks kerge võimlemine ja venitusharjutused 5 min.

3. päev: jooksutrenn õues

Rahulik jooks 10-15 min. tempos, mis paneb kergelt higistama, kuid jooksu ajal on võimalik rääkida. Peale jooksu võimlemine, venitusharjutused 10 min., harjutuste vahe mitte pikem kui 5-10 sek.

4. päev: toas harjutused oma keharaskustega.

Soojendusvõimlemine u. 5 min. Harjutused vaata videolt https://youtu.be/v61nEYUb5_0 , kuus harjutust, iga harjutust 3 minutit järjest. NB! jälgi liigutuste tehnikat videolt ja proovi täpselt järel teha.

Harjutused oma keharaskustega:

1. Poolkükid: algseis jalad õlgade laiuselt, päkad väljapoole pööratud, sirge seljaga poolkükid 2-4 x 20 kükki. (nagu istuks potile) 2. Kangil rippes käte kõverdused 2-4 korda. Kui kangi ei ole, siis toenglamangus käte kõverdused 2x10 või 4x5 3. Algasend: käed taga toengistes, jalgade kõverdades liiguvad kannad põlvede alla, varbad keeratakse kõrvale ning seejärel aeglane jalad löögi liigutus kerge kaarega sirgeks ja kokku (löögiliigutus), sirutatud jalad püsivad pärast löögi lõppu nn. libisemisasendis (loed mõttes kolmeni!). NB! Kannad kogu aeg õhus. Harjutust 3x10 või 2x15.

4. Harjutused toenglamangus (plank, puusad õlgade kõrgusel), aeglases tempos, parem käsi küünarvarstoengusse, vastak käsi küünarvarstoengusse, parem käsi toengusse, vasak käsi toengusse, parem jalg kõrvale, vasak jalg kõrvale (jalad harki), parem jalg algasendisse, vasak jalg algasendisse. Harjutust korrata järjest kaks ringi ning kolm korda. Puhkus harjutuskordade vahel 30 sek.

Toenglamangus, puusad üleval, tempokas põlvetoostejooks 2x10 5. Kõhuli lamang, käed üleval, kiirenevalt käte ja jalgade üheaegne tõste, asendi fikseerimine ja aeglane laskumine algasendisse 2x10 6. Selili lamang, põlved kõverdunud, sõrmedega hoiad kõrvalest, kiirenevalt keretõsted küünarnukkidega vähemalt põlvedeni, asendi fikseerimine ja rahulikult algasendisse 2x10 7. Küünarvarstoengus lamang (plank, puusad õlgade kõrgusel) staatilises asendis hoidmine 15 sek. mida kauem suudad seda parem. Pinguta hoida liikumatut asendit võimalikult kaua!

Lõpetuseks kerge võimlemine ja venitusharjutused 5 min

Usinat harjutamist!