

NÕMME RATTAKLUBI

Rattakool



Kert Martma

NRK M18 (I) VANUSEKLASSI ÕPILASE 2013. AASTA HOOAJA JA KAHE MIKROTSÜKLI TREENINGPLAAN

Treeneri II kategooria eksami praktiline osa

TALLINN 2013

SISUKORD

EESSÕNA	3
1. 2013. AASTA HOOAJA TREENINGPLAAN	4
2. MIKROTSÜKLI TREENINGPLAAN I	7
Kaaskiri treeningplaanile	7
Treeningplaan	8
3. MIKROTSÜKLI TREENINGPLAAN II	15
Kaaskiri treeningplaanile	15
Treeningplaan	16

EESSÕNA

Käesolevas töös on valitud treeningplaanide koostamise sihtsportlaseks Nõmme Rattakooli M18 (I aasta) vanuseklassi õpilane Mikk Paju. Noor 16 aastane jalgrattur on rattaspordiga tegelenud pea kolm aastat ning tegemist on andeka noorsportlasega, kellel on rattaspordis kindlad sihid ja eesmärgid. Mikrotsüklike on valikul lähtuti hooaja üldisest treeningplaanist, millest üritati valida võimalikult erinevate suunitlustega treeningnädalad. Esimene mikrotsükkel kuulub ettevalmistusperioodi spetsiaalettevalmistus tsükklisse, kus noor viibib esimest nädalat Hispaania treeninglaagris. Teine mikrotsükkel kuulub võistlusperioodi võistlustsükklisse, kus sportlane valmistub grupisõidu ja eraldistardi EMV-ks.

2013 HOOAJA TREENINGPLAAN
M-18 esimene aasta (põhisuund MNT + lisa MTB)

Ligikaudne treeningtundide maht – 600h, millest

ÜKE 120h (25%), EKE + võistlusmaht MNT 270-330h (45-55%), EKE + võistlusmaht MTB 60-120h (10-20%), tehniline ettevalmistus 60h (10%)

Treeningkordade arv nädalas 5-7, treeningtunde nädalas 13

KUU	Nädal (kuupäev)	Treeningperiood	Etappt/mesotsüklid	EJL kat. võistlused (esialgne kava): (liik - gr. sõit, eraldistart, mitmepäevasõit, MNT, MTB, trekk; tase - kohalik (k), vabariiklik (v), rahvusvaheline (rv), UCI jne.) *Hooaja välised võistlused (eesmärk: vaheldus ÜKE treeningutele, hetke vormi kohta informatsiooni saamine)	Jõutreeningud (tune 4x nädalas->1x nädalas)	Arendav/max treeningsoon (* - vormi tipp)	5 / Int eriala spetsiifilised lõigutemid	Kõrge 4	Keskmise 3	2	Mädal 1	Treeningu komponendid, taastumine treeningutest (võimed ja oskused mille arendamisele on antud perioodil suunatud põhitähelepanu)	Eesmärgid
November		Üleminekuperiood	Üleminekutsüklid		T					x	o	ÜLEMINEKUTSÜKKEL TREENING: Puhkeperiood, mitmeerilane keheline aktiivsus, paindumus, jõud, venitused, staatika, väikeste koormustega mitmekülgne treening (2x nädalas). TAASTUMINE, TERVIS: Oluline teha põhjalik tervisekontroll.	Taastumine ja puhkus. Võimalike vigastuste ravimine. Vajadusel erinevate harjutuste tegemine mis kiirendaksid ning hõlbustaksid taastumise protsessi.
25				T					x	o			
18				T				xo					
11				T				xo					
4				T				xo					
Oktoober					B				xo				
28				B			x	o					
21				B			x	o					
14				B		x	o						
7	Nõmme sügiskross – Tallinna MV Cyclo Crossis, Viimsi sügiskross?			L		x	o						
September	30	45. Elva sügiskross? Kambja IV sügiskross?	L		x	o							
23	Keava sügiskross?, Viljandi sügiskross?	B				ox							
16	RMK Kõrvemaa Rattamaraton?, Karksi 11. Sügiskross? Team Rattapood Cup VI etapp – Tallinna MV (MTB)	B				ox							
09	SEB Tartu Rattamaraton (EMV maratonis)	E	o	x									
2	SEC 8. etapp (MTB), EMV teatekrossis	M		xo									
August			B			x	o						
26		B			x	o							
19	Filter Temposõit 6. Etapp (MNT – eraldistart), SEC 7. etapp (MTB), Fakto Auto Tallinna kriteerium? (EMV kriteeriumis IV etapp) ja 3. rahvasõit (MNT-grupp).	M		xo									
12	Tartu linna MV (MNT)?, Team Rattapood Cup VI etapp (MTB)? Võru Rattaralli (MNT – grupp)	M		xo									
5	SEC 6. etapp (MTB), Team Rattapood Cup V etapp (MTB)?	L			xo								
Juuli	29	Pandivere Rattaralli (MNT – grupp),. EMV Trekisõidus	M		xo								
22	SEC 5. etapp (MTB), X Lauri Aus'i mälestussõit? Tallinna MV trekisõidus?, Kalevi MV trekisõidus? Filter Temposõit 5. Etapp (MNT – eraldistart)	B			x	o							
15	EMV Maastik XCO	E	o		x								
8	Team Rattapood Cup IV etapp (MTB), Haapsalu Rattaralli (MNT – Grupp)	M		xo									
1	39. Tartu Noortetur (MNT)?, Filter Temposõit 4. Etapp (MNT – eraldistart), SEC 4. etapp (MTB)	L			xo								
Juuni		L		xo									
24	Eesti linnade ja valdade suvemängud (MTB)?, Tabasalu Rattaralli (MNT – grupp)	B			x	o							
17	EMV Eraldistart, Grupisõit	E	o			x							
10	Filter Temposõit 3. Etapp (MNT – eraldistart), Team Rattapood Cup III etapp (MTB), Väandra Rattaralli (MNT – grupp)?, Mulgi Rattaralli (MNT – grupp)?	M		xo									
3	SEC 3. etapp (MTB)	B			x	o							
Mai		Filter Temposõit 2. Etapp (MNT – eraldistart), SEB Tartu Rattaralli (MNT grupp)	M		xo								
27	Jõgeva Rattaralli (MNT – grupp)? 55. Elva Tänavasõit (EMV kriteeriumis III etapp), Elva Rattapäev (MNT – grupp)	M	x	o									
20	Audi Tänavasõit (EMV kriteeriumis III etapp), SEC 2. etapp (MTB)	L	x		o								
13	Kuusalu Rattaralli (MNT – grupp), Team Rattapood Cup II etapp (MTB), Filter Temposõit 1. Etapp (MNT – eraldistart)	L		x	o								
6	Viljandi tänavasõit (EMV kriteeriumis II etapp), SEC 1. etapp (MTB)	B	x			o							
April	29	Pärnu tänavasõit (EMV kriteeriumis I etapp), Püha Loomaia Rattaralli (MNT – grupp)	L		x	o							
22	Karksi Nuia Rattaralli (MNT – grupp)?, Team Rattapood Cup I etapp (MTB)	L	x		o								
15	Tallina MV kriteeriumis	L		x	o								
8		B	x			o							
1		B	x			o							
Märts		B		x		o							
25	TREENINGLAAGER HISPAANIAS	B		x		o							

PERIOOD	MESOTSÜKKEL	AEG	KOMPONENDID	TEENINGKORDADE ARV NÄDALAS	TAASTUMINE	EESMÄRGID
Ettevalmistus	Üldkehaline baasettevalmistus	01.12-21.01	Madala intensiivsusega põhivastupidavuse treeningud: jooks, suusk, ujumine	2-3	Vajalik korralik taastumine (massaaž, saunad). Vigastuste vältimine.	Üldkehalise jõu ja aeroobse vastupidavuse baasi loomine. Põhirõhk süvalihaste („raami“) tugevdamisel ja üldfüüsilise vastupidavuse saavutamisel.
			Jõuvastupidavus treeningud – baasjõud, tugilihasfond, staatika, põhjalikud venitused. Jõutreeningud suunas lihaskonna arendamine->jõuvastupidavus.	3		
	Erialaline baasettevalmistus + üldkehaline	21.01-04.02	Põhivastupidavuse ja jõuvastupidavuse jätkuv treenimine. Jätkuv üldlihaskonna ettevalmistus hooajaks (staatika, tugilihasd).	2	Massaaž, lõõgastavad protseduurid (saun, spa). Vajadusel teha vitamiinide kuur.	Aeroobse vastupidavuse ja maksimaalse jõuvõimekuse arendamine. Jätkuvad lihastvastupidavuse treeningud.
			Tempovastupidavus	1		Baas ja maksimaalne jõu jätkuv arendamine.
			Mahutreeningud. Osakaalu järkjärguline kasv.	3		Treeningud (ka jõu) muutuvad erialaspetsiifilisemaks, ettevalmistus võistlusperioodiks.
	Erialane spetsiaal-ettevalmistus	04.02-15.04	Põhi-, tempo- ja maksimaalse vastupidavuse treeningud. Lihastvastupidavus ja võimsus. Kiiruse ja tehnika arendamine ja ettevalmistus võistlusteks	4-5	Massaaž, põhjalikud venitused, saun, spa. oluline teha koormustest ning tervisekontroll.	Erialase jõu, vastupidavuse ja tehnika arendamine. Staatika ja tugilihaskonna arendamine jätkuvalt aktuaalne. Max aeroobse baasi saavutamine.
Jõutreeningute perioodi lõpp. Jätkuvad vaid tugilihaskonna treeningud hoidmaks üldlihaskonna vigastuste vältimiseks ning maksimaalse jõu saavutamiseks tugevana.			1-2 + võib ka peale põhitreeningud			
Võistlus	Võistluseelne	15.04-20.05	Põhi-, tempo-, maksim.- ja laktaatse vastupidavuse treeningud. Erialane võimsus. Kiirus. Tehnika ja taktika lihvimine.	5-7	Väga oluline treeningute vaheline taastumisprotsess (põhjalikud venitused, massaaž, painutused, saun jne...).	Võistluspetsiifilise võimekuse arendamine samas ka kehalise potentsiaali realiseerimine ning vormi ajastamine olulisemateks võistlusteks. Valmistumine EMV-ks ja tippvormi ajastus.
	Võistlus	20.05-21.10	Jätkub kõigi kehalise võimekuse faktorite hooaja keskne treenimine. Põhi-, tempo-, maksim.- ja laktaatse vastupidavuse treeningud. Erialane võimsus.	5-7	Väga oluline treeningute vaheline taastumisprotsess (põhjalikud venitused, massaaž, painutused, saun jne...).	Kehalise potentsiaali realiseerimine. Vormi ajastamine olulisemateks võistlusteks. Aeroobse ja jõubaasi säilitamine
Ülemineku	Ülemineku/puhkus	21.10-01.12	Puhkeperiood, mitteerialane kehaline aktiivsus, painduvus, jõud, venitused, staatika, väikeste koormustega mitmekülgne treening	2	Oluline teha põhjalik tervisekontroll.	Taastumine ja puhkus. Võimalike vigastuste ravimine. Vajadusel erinevate harjutuste tegemine mis kiirendaksid ning hõlbustaksid taastumise protsessi.

TREENINGTSOONID JA AINEVAHETUS

(NB! PULSIVAHEMIKUD UMBKAUDSED, KINDLASTI TEHA TEST TSOONIDE TÄPSEKS MÄÄRAMISEKS)

Treeningtsoonid	SLS		Töö kestvus	Ainevahetus
Taastav	max	125		Aeroobne
Baasvastupidavus/ Rasva-ainevahetus	min	125		
	max	145		
Lihasvastupidavus/ Tempovastupidavus	min	145		
	max	165		
Segareziimis töö/ Maksimaalne vastupidavus	min	165		Aeroobne/ anaeroobne
	max	175		
Anaeroobne vastupidavus	min	175		Anaeroobne
	max	200+		

1. MIKROTSÜKLI TREENINGPLAAN I

KAASKIRI TREENINGPLAANILE

TREENITAVA SPORTLASE (TREENINGGRUPI) ISELOOMUSTUS

Õpilaste arv (treeninggrupi korral): 1

Vanus: 17

Võistlusklass: M18 (I aasta)

Treeningstaaž (kaua on jalgrattasporti harrastanud): 3 aastat

Spetsialiteet (kui on): MNT

Sportlik tase/senised saavutused: saavutused ning sportlase tase on keskpärase

Tugevad kohad senises ettevalmistuses (kus saavutab edu): sportlane on omandanud rattavalitsemise, hea grupisõidu tunnetuse, ning korrektse pedalleerimise tehnika.

Nõrgad kohad ettevalmistuses (mahajäämus konkurentidest): soovida annab üldfüüsiline ettevalmistus, millele pole sportlane eelnevalt palju tähelepanu pööranud. Nõrkadeks külgedeks võiks lugeda veel enda keha tunnetamist, jõuvarude jagamise oskust ning keskendumisvõimet.

Tulemuseesmärk(gid) eelolevaks hooajaks: EMV (grupisõit ja eraldistart) esi 5 hulgas, EMV XCO esi 10 hulgas, Samsung Estonian Cup MTB sarja pikal distantil 150 hulgas. Filter MNT sarjas esi 40 hulgas.

Treeningeesmärgid eelolevaks hooajaks: Saavutada treeningutes stabiilsus. Parandada tempo tunnetuse ning jõuvarude jagamise oskust. Ettevalmistus perioodil suur rõhk üldfüüsilise võimekuse arendamisel, tugilihaste ehk „raami“ ning stabilisaator lihaste tugevdamisel.

KIRJELDATAVA TREENINGNÄDALA(TE) KOHT HOOAJA TREENINGPLAANIS

Kuupäevad: 18.03.2013-24.03.2013

Treeningperiood: Ettevalmistus periood

Treeningperioodi eesmärgid: Aeroobse vastupidavuse ja maksimaalse jõuvõimekuse arendamine. Jätkuvad lihasvastupidavuse treeningud. Baas ja maksimaalne jõu jätkuv arendamine. Treeningud (ka jõu) muutuvad järk-järgult erialaspetsiifilisemaks, ettevalmistus võistlusperioodiks.

Aeg olulisemate võistlusteni: 3 kuud (EMV)

NÄDALA TREENINGPLAAN

Kuupäevad: 18.03.2013-24.03.2013	Nädala iseloom: Treeningnädal kulgeb Hispaanias. Tegemist on noorsportlase esimese välislaagri esimese nädalaga (kokku kestab laager 2 nädalat). Põhiline rõhk on sportlase aeroobsetel mahutreeningutel kuid ka rattasõidu oskuste omandamisel (pedalleerimine, grupisõidu oskused) ning enda keha jälgimisel treeningute vältel (pulss). Aktuaalne on treeningujärgne taastumine, treeningprotsessi efektiivsus, keskendumisvõime ning sportlase motiveerimine. Päevad koosnevad erialatreeningutest (MNT), üldfüüsilistest treeningutest (valdavalt raami/süvalihaseid tugevdavad staatilised harjutused), lõdvestavatest harjutustest ning põhjalikust venitusprogrammist.
----------------------------------	---

Esmas- päev	Treeningu eesmärk		Tsn 1	Tsn 2	Tsn 3	Tsn 4	Tsn 5	Tsn 6	Tsn 7	Muu tr	Aeg kokku
	Baasvastupidavuse arendamine. Sissejuhatav treening, kus ühtlane kerimine madala intensiivsusega. Ühtlase 4 faasilise pedallaaži harjutamine. Grupisõidu tunnetuse taastamine. Üldfüüsilise vormi säilitamine ning arendamine.		Taast. 60 min	Baastreening 120 min		Intensiivne -		Maksimaalne -		100 min	4 h 40 min
Venitused		Aeg	Jõutreening			Aeg	Tehnikatreening				Aeg
Suur tähelepanu treeningus koormuse saanud lihasgruppidele (reie ees-, sise- ja tagakülje lihased, säärelihased, tuharalihased, nimmelihased). Kuidas samas ka selja ning kaelalihased. Venitustel pöörata suurt tähelepanu hingamisele. Ühe lihasgrupi venituse harjutuse kestvus 20-30 sek.		20 min + 20 min	Arendatakse noorsportlase skeleti tugi- ning stabilisaator lihaseid (nt kõht, selg, küljed), mis on ülimalt olulised erialases arengus keha jõuefektiivsuse maksimaliseerimiseks. Harjutused tehakse kolmeste korduste kaupa ning ühte asendit hoitakse 1-2 min.			60 min	Erinevate grupisõidu oskuste (vahetused, tuules püsimine, energia säästmine, meeskonnatöö) taastamine ja ühtlase 4 faasilise pedallaaži harjutamine.				120 min
Treeningpäeva kirjeldus: Hommik (10:00-13:20) – 180 min MNT baasvastupidavus treening tsoonides 1-2. Ühtlase 4 faasilise pedallaaži harjutamine. Grupisõidu tunnetuse taastamine. Treening koosneb: soojendus (30 min, tsoon 1), treeningu põhiosa (120 min, tsoon 2), lõdvestus (30 min rahulik lõdvestav kerimine tsoonis 1), venitusharjutused (20 min). Õhtu (17:00-18:00) – Jõutreening, kus arendatakse noorsportlase skeleti tugi- ning stabilisaator lihaseid, mis on ülimalt olulised erialases arengus. Harjutused tehakse kolmeste korduste kaupa ning ühte asendit hoitakse 1-2 min. Treeningule järgnevad venitusharjutused (20 min).								Päeva märkused: oluliseks tuleb pidada treeningujärgset taastumist (aminohapete ning süsivesikute rikas kiiresti imenduv toit peale treeningut), venitusharjutusi, puhkust (uni) ning psühholoogilist motiveeritust. Treeningu ajal tarbida tihedalt mineraalainete ja süsivesikute rikast spordijooki vältides organismi põhjendamatut kurnamist.			

Teisi-päev	Treeningu eesmärk:		Tsn 1	Tsn 2	Tsn 3	Tsn 4	Tsn 5	Tsn 6	Tsn 7	Muu tr	Aeg kokku
	Baasvastupidavuse arendamine. Ühtlane madala intensiivsusega MNT treening. Ühtlase 4 faasilise pedallaaži harjutamine. Põhiliste grupisõidu elementide meelde tuletamine ning oskuste lihvimine. Ühtlase tempo hoidmine grupis. Tuulesõidu tunnetuse taastamine. Üldfüüsilise vormi säilitamine ning arendamine.		Taast. 30 min	Baastreening 150 min	-	-	-	-	-	100 min	4 h 40 min
Venitused		Aeg	Jõutreening			Aeg	Tehnikatreening				Aeg
Suur tähelepanu treeningus koormuse saanud lihasgruppidele (reie ees-, sise- ja tagakülje lihased, säärelihased, tuharalihased, nimmelihasel). Kuidas samas ka selja ning kaelalihased. Venitustel pöörata suurt tähelepanu hingamisele. Ühe lihasgrupi venituse harjutuse kestvus 20-30 sek.		20 min + 20 min	Arendatakse noorsportlase skeleti tugi- ning stabilisaator lihaseid (nt kõht, selg, küljed), mis on ülimalt olulised erialases arengus keha jõuefektiivsuse maksimaliseerimiseks. Harjutused tehakse kolmeste korduste kaupa ning ühte asendit hoitakse 1-2 min.			60 min	Erinevate grupisõidu oskuste (vahetused, tuules püsimine, energia säästmine, meeskonnatöö) harjutamine ja ühtlase 4 faasilise pedallaaži harjutamine.				120 min
Treeningpäeva kirjeldus: Hommik (10:00-13:20) – 180 min MNT baasvastupidavus treening tsoonides 1-2. Ühtlase 4 faasilise pedallaaži harjutamine. Põhiliste grupisõidu elementide meelde tuletamine ning oskuste lihvimine. Ühtlase tempo hoidmine grupis. Tuulesõidu tunnetuse taastamine. Treening koosneb: soojendus (30 min tsoon 1), treeningu põhiosa (150 min, tsoon 2), lõdvestus (15 min rahulik lõdvestav kerimine tsoonis 1), venitusharjutused (20 min). Õhtu (17:00-18:00) – Jõutreening, kus arendatakse noorsportlase skeleti tugi- ning stabilisaator lihaseid, mis on ülimalt olulised erialases arengus. Harjutused tehakse kolmeste korduste kaupa ning ühte asendit hoitakse 1-2 min. Treeningule järgnevad venitusharjutused (20 min).								Päeva märkused: oluliseks tuleb pidada treeningujärgset taastumist (aminohapete ning süsivesikute rikas kiiresti imenduv toit peale treeningut), venitusharjutusi, puhkust (uni) ning psühholoogilist motiveeritust. Treeningu ajal tarbida tihedalt mineraalainete ja süsivesikute rikast spordijooki vältides organismi põhjendamatut kurnamist.			

Kolmapäev	Treeningu eesmärk:	Tsn 1	Tsn 2	Tsn 3	Tsn 4	Tsn 5	Tsn 6	Tsn 7	Muu tr	Aeg kokku
	Baasvastupidavuse jätkuv arendamine. Ühtlane madala intensiivsusega MNT treening. Ühtlase 4 faasilise pedallaaži harjutamine. Põhiliste grupisõidu elementide meelde tuletamine ning oskuste lihvimine. Ühtlase tempo hoidmine grupis. Tuulesõidu tunnetuse taastamine (meeskonnas ja paaris vahetused).	Taast. 75 min	Baastreening 160 min	-	-	-	-	-	40 min	4 h 40 min
Venitused		Aeg	Jõutreening			Aeg	Tehnikatreening			Aeg
Suur tähelepanu treeningus koormuse saanud lihasgruppidele (reie ees-, sise- ja tagakülje lihased, säärelihased, tuharalihased, nimmelihasd). Kuidas samas ka selja ning kaelalihased. Venitustel pöörata suurt tähelepanu hingamisele. Ühe lihasgrupi venituse harjutuse kestvus 20-30 sek.		20 min + 20 min	-			0	Erinevate grupisõidu oskuste (vahetused, tuules püsimine, energia säästmine, meeskonnatöö) põhirõhuga meeskonnas vahetused, paarisvahetused harjutamine.			150 min
Treeningpäeva kirjeldus: Hommik (09:00-12:00) – 180 min MNT baasvastupidavus treening paaris ja meeskonnas vahetustega tsoonides 1-2. Põhiliste grupisõidu elementide meelde tuletamine ning oskuste lihvimine. Ühtlase tempo hoidmine grupis. Tuulesõidu tunnetuse taastamine. Treening koosneb: soojendus (10 min tsoon 1), treeningu põhiosa (160 min, tsoon 2), lõdvestus (10 min rahulik lõdvestav kerimine tsoonis 1), venitusharjutused (20 min). Õhtu (17:00-18:30) – ühtlase kerimisega 60-90 min lõdvestav MNT treening tsoonis 1. Treeningule järgnevad venitusharjutused (20 min).							Päeva märkused: oluliseks tuleb pidada treeningujärgset taastumist (aminohapete ning süsivesikute rikas kiiresti imenduv toit peale treeningut), venitusharjutusi, puhkust (uni) ning psühholoogilist motiveeritust. Treeningu ajal tarbida tihedalt mineraalainete ja süsivesikute rikast spordijooki vältides organismi põhjendamatut kurnamist.			

Nelja-päev	Treeningu eesmärk:		Tsn 1	Tsn 2	Tsn 3	Tsn 4	Tsn 5	Tsn 6	Tsn 7	Muu tr	Aeg kokku
	Baasvastupidavuse jätkuv arendamine. Ühtlane madala intensiivsusega MNT treening. Ühtlase 4 faasilise pedallaaži harjutamine. Põhiliste grupisõidu elementide meelde tuletamine ning oskuste lihvimine. Ühtlase tempo hoidmine grupis. Tuulesõidu tunnetuse taastamine (meeskonnas ja paaris vahetused).		Taast. 30 min	Baastreening 135 min 15 min		Intensiivne - -		Maksimaalne - -		100 min	4 h 40 min
Venitused			Aeg	Jõutreening			Aeg	Tehnikatreening			Aeg
Suur tähelepanu treeningus koormuse saanud lihasgruppidele (reie ees-, sise- ja tagakülje lihased, säärelihased, tuharalihased, nimmelihased). Kuidas samas ka selja ning kaelalihased. Venitustel pöörata suurt tähelepanu hingamisele. Ühe lihasgrupi venituse harjutuse kestvus 20-30 sek.			20 min + 20 min	Arendatakse noorsportlase skeleti tugi- ning stabilisaator lihaseid (nt kõht, selg, küljed), mis on ülimalt olulised erialases arengus keha jõuefektiivsuse maksimaliseerimiseks. Harjutused tehakse kolmeste korduste kaupa ning ühte asendit hoitakse 1-2 min.			60 min	Erinevate grupisõidu oskuste (vahetused, tuules püsimine, energia säästmine, meeskonnatöö) harjutamine ja ühtlase 4 faasilise pedalaazi harjutamine.			120 min
Treeningpäeva kirjeldus: Hommik (10:00-13:20) – 180 min MNT baasvastupidavus treening tsoonides 1-2. Ühtlase 4 faasilise pedallaaži harjutamine. Põhiliste grupisõidu elementide meelde tuletamine ning oskuste lihvimine. Ühtlase tempo hoidmine grupis. Tuulesõidu tunnetuse taastamine. Treening koosneb: soojendus (15 min tsoon 1), treeningu põhiosa (150 min, tsoon 2; 15 min tsoon 3), lõdvestus (15 min rahulik lõdvestav kerimine tsoonis 1), venitusharjutused (20 min). Õhtu (17:00-18:00) – Jõutreening, kus arendatakse noorsportlase skeleti tugi- ning stabilisaator lihaseid, mis on ülimalt olulised erialases arengus. Harjutused tehakse kolmeste korduste kaupa ning ühte asendit hoitakse 1-2 min. Treeningule järgnevad venitusharjutused (20 min).								Päeva märkused: oluliseks tuleb pidada treeningujärgset taastumist (aminohapete ning süsivesikute rikas kiiresti imenduv toit peale treeningut), venitusharjutusi, puhkust (uni) ning psühholoogilist motiveeritust. Treeningu ajal tarbida tihedalt mineraalainete ja süsivesikute rikast spordijooki vältides organismi põhjendamatut kurnamist.			

Reede	Treeningu eesmärk:	Tsn 1	Tsn 2	Tsn 3	Tsn 4	Tsn 5	Tsn 6	Tsn 7	Muu tr	Aeg kokku
	Baasvastupidavuse arendamine. Ühtlane madala intensiivsusega MNT treening. Ühtlase 4 faasilise pedallaaži harjutamine. Põhiliste grupisõidu elementide meelde tuletamine ning oskuste lihvimine. Ühtlase tempo hoidmine grupis. Tuulesõidu tunnetuse omandamine.	Taast. 60 min	Baastreening 160 min	20 min	Intensiivne -	-	Maksimaalne -	-	20 min	4 h 20 min
Venitused	Aeg	Jõutreening	Aeg	Tehnikatreening						Aeg
Suur tähelepanu treeningus koormuse saanud lihasgruppidele (reie ees-, sise- ja tagakülje lihased, säärelihased, tuharalihased, nimmelihasd). Kuidas samas ka selja ning kaelalihased. Venitustel pöörata suurt tähelepanu hingamisele. Ühe lihasgrupi venituse harjutuse kestvus 20-30 sek.	20 min	-	0	Erinevate grupisõidu oskuste (vahetused, tuules püsimine, energia säästmine, meeskonnatöö) harjutamine ja ühtlase 4 faasilise pedallaaži harjutamine.						160 min
Treeningpäeva kirjeldus: Hommik (10:00-14:00) – 240 min MNT baasvastupidavus treening valdavalt tsoonides 1-2. Ühtlase 4 faasilise pedallaaži harjutamine. Põhiliste grupisõidu elementide meelde tuletamine ning oskuste lihvimine. Ühtlase tempo hoidmine grupis. Tuulesõidu tunnetuse taastamine. Treening koosneb: soojendus (15 min tsoon 1), treeningu põhiosa (160 min, tsoon 2; 20 min tsoon 3), lõdvestus (15 min rahulik lõdvestav kerimine tsoonis 1), venitusharjutused (20 min).							Päeva märkused: oluliseks tuleb pidada treeningujärgset taastumist (aminohapete ning süsivesikute rikas kiiresti imenduv toit peale treeningut), venitusharjutusi, puhkust (uni) ning psühholoogilist motiveeritust. Treeningu ajal tarbida tihedalt mineraalainete ja süsivesikute rikast spordijooki vältides organismi põhjendamatut kurnamist.			

Lau- päev	Treeningu eesmärk:		Tsn 1	Tsn 2	Tsn 3	Tsn 4	Tsn 5	Tsn 6	Tsn 7	Muu tr	Aeg kokku
	Baasvastupidavuse arendamine. Ühtlane kerimine madala intensiivsusega MNT treening. Ühtlase 4 faasilise pedallaaži harjutamine. Põhiliste grupisõidu elementide meelde tuletamine ning oskuste lihvimine. Ühtlase tempo hoidmine grupis. Tuulesõidu tunnetuse taastamine. Üldfüüsilise vormi säilitamine ning arendamine.		Taast. 30 min	Baastreening 130 min	10 min	Intensiivne 5 min	5 min	Maksimaalne -	-	100 min	4 h 40 min
Venitused			Aeg	Jõutreening			Aeg	Tehnikatreening			Aeg
Suur tähelepanu treeningus koormuse saanud lihasgruppidele (reie ees-, sise- ja tagakülje lihased, säärelihased, tuharalihased, nimmelihasd). Kuidas samas ka selja ning kaelalihased. Venitustel pöörata suurt tähelepanu hingamisele. Ühe lihasgrupi venituse harjutuse kestvus 20-30 sek.			20 min + 20 min	Arendatakse noorsportlase üldfüüsilist vormi ning erinevaid lihasgruppe, mis aitavad kaasa erialalisele arengule.			60 min	Erinevate grupisõidu oskuste (vahetused, tuules püsimine, energia säästmine, meeskonnatöö) harjutamine ja ühtlase 4 faasilise pedalaazi harjutamine. Mõningad intensiivsemad grupisõidu elemendid.			120 min
Treeningpäeva kirjeldus: Hommik (10:00-13:20) – 180 min MNT baasvastupidavus treening tsoonides 1-2. Mõned lühikesed intensiivsemad grupisõidu elemendid tsoonides 3-5. Ühtlase 4 faasilise pedallaaži harjutamine. Põhiliste grupisõidu elementide meelde tuletamine ning oskuste lihvimine. Ühtlase tempo hoidmine grupis. Tuulesõidu tunnetuse taastamine. Treening koosneb: soojendus (15 min tsoon 1), treeningu põhiosa (130 min, tsoon 2; 10 min tsoon 3; 5 min tsoon 4; 5 min tsoon 5), lõdvestus (15 min rahulik lõdvestav kerimine tsoonis 1), venitusharjutused (20 min). Õhtu (17:00-18:00) – Jõutreening, kus sooritatakse oma keharaskusega jõuharjutusi (kõhulihasd, seljalihasd, küljed, kätekõverdused, rippes kätekõverdused jne.). Harjutused tehakse kolmeste korduste kaupa vastavalt võimetele. Treeningule järgnevad venitusharjutused (20 min).								Päeva märkused: oluliseks tuleb pidada treeningujärgset taastumist (aminohapete ning süsivesikute rikas kiiresti imenduv toit peale treeningut), venitusharjutusi, puhkust (uni) ning psühholoogilist motiveeritust. Treeningu ajal tarbida tihedalt mineraalainete ja süsivesikute rikast spordijooki vältides organismi põhjendamatu kurnamist.			

Püha- päev	Treeningu eesmärk:		Tsn 1	Tsn 2	Tsn 3	Tsn 4	Tsn 5	Tsn 6	Tsn 7	Muu tr	Aeg kokku	
	Taastumine, puhkus		Taast.	Baastreening		Intensiivne		Maksimaalne		20 min	1 h 20 min	
			60 min	-	-	-	-	-	-			
Venitused			Aeg	Jõutreening			Aeg	Tehnikatreening				Aeg
Suur tähelepanu treeningus koormuse saanud lihasgruppidele (reie ees-, sise- ja tagakülje lihased, säärelihased, tuharalihased, nimmelihased). Kuidas samas ka selja ning kaelalihased. Venitustel pöörata suurt tähelepanu hingamisele. Ühe lihasgrupi venituse harjutuse kestvus 20-30 sek.			20 min	-			0	-				0
Treeningpäeva kirjeldus: Hommik (10:00-11:20) – Taastava iseloomuga lühike treening või puhkus sõltuvalt sportlase enesetundest. Treening valdavalt taastavas tsoonis ning treeningus oluline rahulik ühtlane kerimine ning selle käigus jälgida pedalleerimis tehnikat. Treening koosneb rahulikust kerimisest ning venitustest. Venitusharjutused (20 min).								Päeva märkused: oluliseks tuleb pidada treeningujärgset taastumist (aminohapete ning süsivesikute rikas kiiresti imenduv toit peale treeningut), venitusharjutusi, puhkust (uni) ning psühholoogilist motiveeritust. Treeningu ajal tarbida tihedalt mineraalainete ja süsivesikute rikast spordijooki vältides organismi põhjendamatut kurnamist.				

2. MIKROTSÜKLI TREENINGPLAAN II

KAASKIRI TREENINGPLAANILE

TREENITAVA SPORTLASE (TREENINGGRUPI) ISELOOMUSTUS

Õpilaste arv (treeninggrupi korral): 1

Vanus: 17

Võistlusklass: M18 (I aasta)

Treeningstaaž (kaua on jalgrattasporti harrastanud): 3 aastat

Spetsialiteet (kui on): MNT

Sportlik tase/senised saavutused: saavutused ning sportlase tase on keskpärased

Tugevad kohad senises ettevalmistuses (kus saavutab edu): sportlane on omandanud rattavalitsemise, hea grupisõidu tunnetuse, ning korrektse pedalleerimise tehnika.

Nõrgad kohad ettevalmistuses (mahajäämus konkurentidest): soovida annab üldfüüsiline ettevalmistus, millele pole sportlane eelnevalt palju tähelepanu pööranud. Nõrkadeks külgedeks võiks lugeda veel enda keha tunnetamist, jõuvarude jagamise oskust ning keskendumisvõimet.

Tulemuseesmärk(gid) eelolevaks hooajaks: EMV (grupisõit ja eraldistart) esi 5 hulgas, EMV XCO esi 10 hulgas, Samsung Estonian Cup MTB sarja pikal distantsil 150 hulgas. Filter MNT sarjas esi 40 hulgas.

Treeningeesmärgid eelolevaks hooajaks: Saavutada treeningutes stabiilsus. Parandada tempo tunnetuse ning jõuvarude jagamise oskust. Ettevalmistus perioodil suur rõhk üldfüüsilisel ja tugilihaste ehk „raami“ tugevdamisel.

KIRJELDATAVA TREENINGNÄDALA(TE) KOHT HOOAJA TREENINGPLAANIS

Kuupäevad: 17.06.2013-23.06.2013

Treeningperiood: Võistlus periood

Treeningperioodi eesmärgid: Kehalise potentsiaali realiseerimine. Vormi ajastamine olulisemateks võistlusteks (EMV). Aeroobse vastupidavuse ja jõubaasi säilitamine.

Aeg olulisemate võistlusteni: 5 päeva

NÄDALA TREENINGPLAAN	
Kuupäevad: 17.06.2013-23.06.2013	Nädala iseloom: Valmistada M18 I aasta sportlane EMV-ks (eraldistart, grupisõit). Selleks vajalik mitmete võistlusspetsiifiliste oskuste (tehnika, taktika) lihvimine. Oluline on treeningujärgne taastumine, treeningprotsessi efektiivsus, keskendumisvõime ning õpilase motiveerimine. Põhi-, tempo-, maksimaalse- ja laktaatse vastupidavuse treeningud. Erialase võimsuse tõstmine maksimaalsele tasemele. Kehalise potentsiaali realiseerimine võistlustel ning võistlusjärgne taastumine.

Esmas- päev	Treeningu eesmärk	Tsn 1	Tsn 2	Tsn 3	Tsn 4	Tsn 5	Tsn 6	Tsn 7	Muu tr	Aeg kokku
	Baasvastupidavuse säilitamine, grupisõidu oskuste lihvimine, võistlus olukordade läbimängimine. alaktaadse kiirusliku vastupidavuse arendamine.	Taast.	Baastreening		Intensiivne		Maksimaalne		20 min	2 h 48 min
		15 min	120 min	-	10 min	-	3 min	-		
Venitused		Aeg	Jõutreening			Aeg	Tehnikatreening			Aeg
Suur tähelepanu treeningus koormuse saanud lihasgruppidele (reie ees-, sise- ja tagakülje lihased, säärelihased, tuharalihased, nimmelihased). Kuidas samas ka selja ning kaelalihased. Venitustel pöörata suurt tähelepanu hingamisele. Ühe lihasgrupi venituse harjutuse kestvus 20-30 sek.		20 min	-			0	Erinevate grupisõidu oskuste arendamine (vahetused, tuules püsimine, energia säästmine, meeskonnatöö, rünnakud, karussell jne...)			90 min
Treeningu kirjeldus: MNT vastupidavus treening, kus pööratakse tähelepanu võistlusspetsiifiliste oskuste ning võistlus taktika arendamisele, mistõttu sisaldab treening ka üksikuid intensiivsemaid komponente (lühiajalised spurdid 200m 130-160p/min). Treening koosneb: soojendus, treeningu põhiosa (grupisõidu elemendid ja võistlusolukorrad), lõdvestus (rahulik lõdvestav kerimine), venitused.							Päeva märkused: oluliseks tuleb pidada treeningujärgset taastumist (aminohapete ning süsivesikute rikas kiiresti imenduv toit peale treeningut), venitusharjutusi, puhkust (uni) ning psühholoogilist motiveeritust. Treeningu ajal tarbida tihedalt mineraalainete ja süsivesikute rikast spordijooki vältides organismi põhjendamatu kurnamist.			

Teisi- päev	Treeningu eesmärk:		Tsn 1	Tsn 2	Tsn 3	Tsn 4	Tsn 5	Tsn 6	Tsn 7	Muu tr	Aeg kokku	
	Tempo- ja maksimaalse vastupidavuse arendamine, temposõidu oskuste lihvimine.		Taast.	Baastreening		Intensiivne		Maksimaalne		30 min	2 h 45 min	
			15 min	30 min	60 min	30 min	-	-	-			
Venitused			Aeg	Jõutreening			Aeg	Tehnikatreening				Aeg
Suur tähelepanu treeningus koormuse saanud lihasgruppidele (reie ees-, sise- ja tagakülje lihased, säärelihased, tuharalihased, nimmelihased). Kuidas samas ka selja ning kaelalihased. Venitustel pöörata suurt tähelepanu hingamisele. Ühe lihasgrupi venituse harjutuse kestvus 20-30 sek.			30 min	-			0	Temposõidu oskuste lihvimine, tempohoidmise tunnetus ning aeroobse-anaeroobse lävel sõitmise oskus.				90 min
Treeningu kirjeldus: Tegemist on intensiivse treeninguga, kus lihvitakse tempohoidmise oskusi eraldistardi EMV-ks. Treening sisaldab 60-80 min sõitu ühtlusmeetodil 3. tsoonis, millele eelneb 30 min soojendus ja järgneb 15 min lõdvestus. Treening koosneb: soojendus, treeningu põhiosa (grupisõidu elemendid ja võistlusolukorrad), lõdvestus (rahulik lõdvestav kerimine), venitused.								Päeva märkused: Oluliseks tuleb pidada treeningujärgset taastumist (aminohapete ning süsivesikute rikas kiiresti imenduv toit peale treeningut – soovitatavalt BCAA taastusjook), venitusharjutusi, puhkust (uni) ning psühholoogilist motiveeritust. Treeningu ajal tarbida tihedalt mineraalainete ja süsivesikute rikast spordijooki (hea oleks ka kerge valgu sisaldus) vältides organismi põhjendamatut kurnamist.				

Kolmapäev	Treeningu eesmärk:		Tsn 1	Tsn 2	Tsn 3	Tsn 4	Tsn 5	Tsn 6	Tsn 7	Muu tr	Aeg kokku	
	Taastamine, puhkus.		Taast.	Baastreening		Intensiivne		Maksimaalne		20 min	1 h 50 min	
			60 min	30 min	-	-	-	-	-			
Venitused			Aeg	Jõutreening			Aeg	Tehnikatreening				Aeg
Suur tähelepanu treeningus koormuse saanud lihasgruppidele (reie ees-, sise- ja tagakülje lihased, säärelihased, tuharalihased, nimmelihased). Kuidas samas ka selja ning kaelalihased. Venitustel pöörata suurt tähelepanu hingamisele. Ühe lihasgrupi venituse harjutuse kestvus 20-30 sek.			20 min	-			0	-				0
Treeningu kirjeldus: Taastava iseloomuga lühike treening või puhkus sõltuvalt sportlase enesetundest. Treening valdavalt taastavas tsoonis ning treeningus oluline rahulik ühtlane kerimine ning selle käigus jälgida pedalleerimis tehnikat. Treening koosneb rahulikust kerimisest ning venitustest.								Päeva märkused: Aktuaalne on taastumine, lõdvestus ja puhkus. Võimaluse korral käia massaažis, saunas või kasutada muid taastavaid/lõdvestavaid protseduure. Rahuliku treeningu ajal tarbida tihedalt mineraalainete ja süsivesikute rikast spordijooki vältides organismi põhjendamatut kurnamist.				

Nelja-päev	Treeningu eesmärk:		Tsn 1	Tsn 2	Tsn 3	Tsn 4	Tsn 5	Tsn 6	Tsn 7	Muu tr	Aeg kokku	
	Võistluseelne nõ lihase äratamine. Võistlusteks viimase lihvi andmine. Enesetunde hindamine.		Taast.	Baastreening		Intensiivne		Maksimaalne		20 min	1 h 20 min	
			30	15	15	-	-	-	-			
Venitused		Aeg	Jõutreening			Aeg	Tehnikatreening					Aeg
Suur tähelepanu treeningus koormuse saanud lihasgruppidele (reie ees-, sise- ja tagakülje lihased, säärelihased, tuharalihased, nimmelihased). Kuidas samas ka selja ning kaelalihased. Venitustel pöörata suurt tähelepanu hingamisele. Ühe lihasgrupi venituse harjutuse kestvus 20-30 sek.		20 min	-			-	Ühtlase pedallaaži hoidmine lühikesel 15 min tempolõigul 3. tsoonis.					15 min
Treeningu kirjeldus: Võistluseelne lühike treening, kus põhirõhk on lihase lahti sõitmisel ning viimaste elementide lihvimisel. Treening valdavalt taastavas tsoonis, kuid sisaldab ka ühte 15 min tempo lõiku 3. tsoonis, millele eelneb 30 min soojendust ja järgneb 15 min lõdvestust. Treening koosneb: soojendus, treeningu põhiosa (tempolõik), lõdvestus (rahulik lõdvestav kerimine), venitused.							Päeva märkused: Oluliseks tuleb pidada treeningujärgset taastumist (aminohapete ning süsivesikute rikas kiiresti imenduv toit peale treeningut – soovitatavalt BCAA taastusjook), venitusharjutusi, puhkust (uni) ning psühholoogilist motiveeritust. Treeningu ajal tarbida tihedalt mineraalainete ja süsivesikute rikast spordijooki (hea oleks ka kerge valgu sisaldus) vältides organismi põhjendamatut kurnamist.					

Reede	Treeningu eesmärk:				Tsn 1	Tsn 2	Tsn 3	Tsn 4	Tsn 5	Tsn 6	Tsn 7	Muu tr	Aeg kokku
	Võistlus (EMV temposõit 25 km). Võistlusel oma võimete realiseerimine.				Taast.	Baastreening		Intensiivne		Maksimaalne		30 min	2 h 15 min
					40 min	25 min	40 min	-	-	-	-		
Venitused		Aeg	Jõutreening				Aeg	Tehnikatreening					Aeg
Suur tähelepanu treeningus koormuse saanud lihasgruppidele (reie ees-, sise- ja tagakülje lihased, säärelihased, tuharalihased, nimmelihased). Kuidas samas ka selja ning kaelalihased. Venitustel pöörata suurt tähelepanu hingamisele. Ühe lihasgrupi venituse harjutuse kestvus 20-30 sek.		30 min	-				0	Võistlustel oma tehniliste ja füüsiliste võimete realiseerimine					40 min
Treeningu kirjeldus: Soojendus enne võistlust (30-40 min, tsoon 1-2), mis sisaldab ka lühikest tempolõiku 2-5 min tsoonis 3) vahetult enne starti. Võistlus (umb 40 min). Lõdvestus peale võistlust (30 min, tsoon 1-2) ning venitused (30 min).								Päeva märkused: Oluliseks tuleb lugeda võistlusjärgset taastumist (aminohapete ning süsivesikute rikas kiiresti imenduv toit peale treeningut – soovitatavalt BCAA taastusjook), venitusharjutusi, puhkust (uni). Võistluse ajal tarbida tihedalt mineraalainete ja süsivesikute rikast spordijooki vältides organismi põhjendamatut kurnamist.					

Lau- päev	Treeningu eesmärk:			Tsn 1	Tsn 2	Tsn 3	Tsn 4	Tsn 5	Tsn 6	Tsn 7	Muu tr	Aeg kokku
	Võistlus (EMV grupisõit 120 km). Võistlusel oma võimete realiseerimine.			Taast.	Baastreening		Intensiivne		Maksimaalne		30 min	4 h 40 min 30 sek
				40 min	90 min	100 min	15 min	5 min	15 sek	15 sek		
Venitused		Aeg	Jõutreening			Aeg	Tehnikatreening					Aeg
Suur tähelepanu treeningus koormuse saanud lihasgruppidele (reie ees-, sise- ja tagakülje lihased, säärelihased, tuharalihased, nimmelihased). Kuidas samas ka selja ning kaelalihased. Venitustel pöörata suurt tähelepanu hingamisele. Ühe lihasgrupi venituse harjutuse kestvus 20-30 sek.		30 min	-			0	Võistlustel oma tehniliste ja füüsiliste võimete realiseerimine					3 h
Treeningu kirjeldus: Soojendus enne võistlust (30-40 min, tsoon 1-2), mis sisaldab ka lühikest intensiivsenat lõiku 2-5 min tsoonis 3) vahetult enne starti. Võistlus (umb 3h). Lõdvestus peale võistlust (30 min, tsoon 1-2) ning venitused (30 min).							Päeva märkused: Oluliseks tuleb lugeda võistlusjärgset taastumist (aminohapete ning süsivesikute rikas kiiresti imenduv toit peale treeningut – soovitatavalt BCAA taastusjook), venitusharjutusi, puhkust (uni). Võistluse ajal tarbida tihedalt mineraalainete ja süsivesikute rikast spordijooki (hea oleks ka kerge valgu sisaldus joogis) vältides organismi põhjendamatut kurnamist.					

Püha- päev	Treeningu eesmärk:		Tsn 1	Tsn 2	Tsn 3	Tsn 4	Tsn 5	Tsn 6	Tsn 7	Muu tr	Aeg kokku	
	Võistlustest taastumine		Taast.	Baastreening		Intensiivne		Maksimaalne		20 min	2 h 20 min	
			90 min	30 min	-	-	-	-	-			
Venitused			Aeg	Jõutreening			Aeg	Tehnikatreening				Aeg
Suur tähelepanu treeningus koormuse saanud lihasgruppidele (reie ees-, sise- ja tagakülje lihased, säärelihased, tuharalihased, nimmelihased). Kuidas samas ka selja ning kaelalihased. Venitustel pöörata suurt tähelepanu hingamisele. Ühe lihasgrupi venituse harjutuse kestvus 20-30 sek.			30 min	-			0	Kogu treeningu vältel ühtlase pedallaažiga kerimine				2 h
Treeningu kirjeldus: Taastava iseloomuga lühike treening või puhkus sõltuvalt sportlase enesetundest. Treening valdavalt taastavas tsoonis ning treeningus oluline rahulik ühtlane kerimine ning selle käigus jälgida pedalleerimis tehnikat. Treening koosneb rahulikust kerimisest ning venitustest.								Päeva märkused: Aktuaalne on taastumine, lõdvestus ja puhkus. Võimaluse korral käia massaažis, saunas või kasutada muid taastavaid/lõdvestavaid protseduure. Rahuliku treeningu ajal tarbida tihedalt mineraalainete ja süsivesikute rikast spordijooki vältides organismi põhjendamatut kurnamist.				