

2013 HOOAJA TREENINGPLAAN
M-14 esimene aasta (jalgratas MNT + MTB)

Ligikaudne treeningtundide maht – 340h, millest
ÜKE 136h (40%), EKE + võistlusmaht MNT 75h (22%), EKE + võistlusmaht MTB 61h (18%), tehniline ettevalmistus 68h (20%)
Treeningkordade arv nädalas 2-4, treeningtunde nädalas 7

KUU	Nädal (kuupäev)	Treeningperiood	Etapp/mesosütsikkel	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 (tume 4x nädalas->1x nädalas)	Arendav/max treeningsoon (* - vormi tipp)	5 / Int eriala spetsiifilised lõigutemid	Kõrge 4	Keskmine 3	2	Madal 1	Treeningu komponendid, taastumine treeningutest (võimed ja oskused mille arendamisele on antud perioodil suunatud põhitähelepanu)	Eesmärgid					
November		Üleminekupeerioid	Üleminekusütsikkel		T					x	o	ÜLEMINEKÜTSÜKKEL	TREENING: Puhkeperiood, mitteerialane kehaline aktiivsus, paindumus, jõud, venitused, staatika, väikeste koormustega mitmekülgne treening (1-2x 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						VÕISTLUSTSÜKKEL	TREENING: Jätkub kõigi kehalise võimekuse faktorite hooaja keskne treenimine. Põhi-, tempo-, maksim.- ja laktaarse vastupidavuse treeningud. Erialane võimsus. Eriala treeningud ja võistlused (4x nädalas). Valm EMV-ks ja tippvormi ajastus. TAASTUMINE, TERVIS: Väga oluline treeningute vaheline taastumisprotsess (põhjalikud venitused, massaaž, painutused, saun jne...). Tervisekontroll.	Kehalise potentsiaali realiseerimine. Vormi ajastamine olulisemateks võistlusteks. Aeroobse ja jõubaasi säilitamine
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					o	x									
16		RMK Kõrvemaa Rattamaraton?, Karksi 11. Sügiskross? Team Rattapood Cup VI etapp – Tallinna MV (MTB)	B				x	o										
09		SEB Tartu Rattamaraton (EMV maratonis)	M		xo													
2		SEC 8. etapp (MTB), EMV teatekrossis	L			xo												
August				B			x		o		VÕISTLUSEELNE TSÜKKEL	TREENING: Põhi-, tempo-, maksim.- ja laktaarse vastupidavuse treeningud. Erialane võimsus. Kiirus. Tehnika ja taktika lihvimine. Eriala treeningud 3-4x nädalas. TAASTUMINE, TERVIS: Väga oluline treeningute vaheline taastumisprotsess (põhjalikud venitused, massaaž, painutused, saun jne...). Tervisekontroll.	Võistluspetsiifilise võimekuse arendamine samas ka kehalise potentsiaali realiseerimine ning vormi ajastamine olulisemateks võistlusteks.					
26		EMV Eraldistart, Grupisõit	E	o		x												
19		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), Filter - Võru Rattaralli (MNT – grupp)	L				xo											
5		SEC 6. etapp (MTB), Team Rattapood Cup V etapp (MTB)	B				x	o										
Juuli	29	Filter - Pandivere Rattaralli (MNT – grupp), EMV Trekisõidus	M			xo												
22		SEC 5. etapp (MTB), X Lauri Aus'i mälestussõit? Tallinna MV trekisõidus?, Kalevi MV trekisõidus?	B				x	o										
15		EMV Maastik XCO	E	o			x											
8		08-10 Urumarja 25. Velotur, Team Rattapood Cup IV etapp (MTB), Filter - Haapsalu Rattaralli (MNT – Grupp)?	M				xo											
1		39. Tartu Noortetur (MNT)?, SEC 4. etapp (MTB)	L					xo										
Juuni				B				x	o		Võistluseelne tsüklil	TREENING: Põhi-, tempo- ja maksimaalse vastupidavuse treeningud. Lihavastupidavus ja võimsus. Kiiruse ja tehnika arendamine ja ettevalmistus võistlusteks (2-3x nädalas). Jõutreeningute perioodi lõpp. Jätkuvad vaid tugilihas-konna treeningud (1-2x nädalas või peale eriala trenne) hoidmaks üldlihas-konna vigastuste vältimiseks ning maksimaalse jõu saavutamiseks tugivana. TAASTUMINE, TERVIS: Massaaž, põhjalikud venitused, saun, spaa, oluline teha koormustest ning tervisekontroll.	Eriala võimsus. Kiirus. Tehnika ja taktika lihvimine. Eriala treeningud 3-4x nädalas. TAASTUMINE, TERVIS: Väga oluline treeningute vaheline taastumisprotsess (põhjalikud venitused, massaaž, painutused, saun jne...). Tervisekontroll.					
24		Filter - Tabasalu Rattaralli (MNT – grupp)	L		x			o										
17			L			x		o										
10		Team Rattapood Cup III etapp (MTB), Vändra Rattaralli (MNT – grupp)?, Mulgi Rattaralli (MNT – grupp)?	M			xo												
3		SEC 3. etapp (MTB)	B		x				o									
Mai		SEB Tartu Rattaralli (MNT grupp)	L		x				o									
27		Jõgeva Rattaralli (MNT – grupp)? 55. Elva Tänavasõit (EMV kriteeriumis III etapp), Filter - Elva Rattapäev (MNT – grupp)	M		x			o										
20		Audi Tänavasõit (EMV kriteeriumis III etapp), SEC 2. etapp (MTB)	L		x				o									
13		Filter - Kuusalu Rattaralli (MNT – grupp), Team Rattapood Cup II etapp (MTB)	L			x			o									
6		Viljandi tänavasõit (EMV kriteeriumis II etapp), SEC 1. etapp (MTB)	B		x				o									
April	29	Parnu tänavasõit (EMV kriteeriumis I etapp), Püha Loomaaia Rattaralli (MNT – grupp)?	L			x			o									
22		Team Rattapood Cup I etapp (MTB)	B		x				o									
15		Tallina MV kriteeriumis	L			x			o									
8			B		x				o									
1			B		x				o									
Märts				B			x		o		Eriala spetsiaalettevalmistus	TREENING: Põhi-, tempo- ja maksimaalse vastupidavuse treeningud. Lihavastupidavus ja võimsus. Kiiruse ja tehnika arendamine ja ettevalmistus võistlusteks (2-3x nädalas). Jõutreeningute perioodi lõpp. Jätkuvad vaid tugilihas-konna treeningud (1-2x nädalas või peale eriala trenne) hoidmaks üldlihas-konna vigastuste vältimiseks ning maksimaalse jõu saavutamiseks tugivana. TAASTUMINE, TERVIS: Massaaž, põhjalikud venitused, saun, spaa, oluline teha koormustest ning tervisekontroll.	Eriala võimsus. Kiirus. Tehnika ja taktika lihvimine. Eriala treeningud 3-4x nädalas. TAASTUMINE, TERVIS: Väga oluline treeningute vaheline taastumisprotsess (põhjalikud venitused, massaaž, painutused, saun jne...). Tervisekontroll.					
25			B			x			o									

KUU	Nädal (kuupäev)	Treeningperiood	Etapp/mesosotsikl	18				L	x		o		TREENING: Põhivastupidavuse ja jõuvastupidavuse jätkuv treenimine (2x nädalas). Jätkuv üldlihas-konna ettevalmistus hooajaks (staatika, tugilihased). Olulised mahutreeningud (1-2x nädalas) - osakaalu järk-järguline kasv). Baas ja maksimaalne jõu jätkuv arendamine. Treeningud (ka jõu) muutuvad erialaspetsiifilisemaks, ettevalmistus võistlusperioodiks. TAASTUMINE TERVIS: massaaž, lõõgastavad protseduurid (saun, spaa). Vajadusel teha vitamiinide kuur.	Aeroobse vastupidavuse ja maksimaalse jõuvõimekuse arendamine. Jätkuvad lihasvastupidavuse treeningud.	
				11				B	x		o				
				4	EMV Talikrossis - Elva talikross II etapp		B		x		o				
							B		x		o				
				25	Wattbike VI etapp*		T			x		o			
				18			B		x		o				
				11			B		x		o				
				4	Wattbike V etapp*		B		x		o				
							B			x	o				
				28			B			x	o				
				21	Wattbike IV etapp*		T			x		o			ÜLDKEHALINE BAASETTEVALMISTUS
				14			T			x		o			TREENING: Madala intensiivsusega põhivastupidavus treeningud: jooks, suusk, ujumine (1-2x nädalas). Jõuvatupidavus treeningud – baasjõud, tugilihaskond, staatika, venitused (2x nädalas). Jõutreeningud suunas lihaskonna arendamine->jõuvastupidavus. TAASTUMINE, TERVIS: vajalik korralik taastumine (massaaž, saunad). Vigastuste vältimine. Põhirõhk süvalihaste („raami“) tugevdamisel ja üldfüüsilise vastupidavuse saavutamisel.
				7	Wattbike III etapp*		T			x		o			
				31			T			x		o			
				24			T			x		o			
				17			T			x		o			
				10	Wattbike II etapp*		T			x		o			
				3	Wattbike I etapp*		T				x	o			
				EJL kat. võistlused (esialgne kava): (liik - gr. sõit, eraldistart, mitmepäeväsõit, 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 (4x nädalas->1x nädalas) Arendav/max treeningsoon (* - vormi tipp) 5 // Int eriala spetsiifilised lõgutrennid Kõrge 4 Keskmise 3 Madal 1 X - Maht O - Intensiivsus	Treeningu komponendid, taastumine treeningutest (võimed ja oskused mille arendamisele on antud perioodil suunatud põhitähelepanu)										

TREENINGPERIOODIDE, MESOTSÜKLITE KIRJELDUSED

PERIOOD	MESOTSÜKKEL	AEG	KOMPONENDID	TREENINGKORDADE ARV NÄDALAS	TAASTUMINE	EESMÄRGID
Ettevalmistus	Üldkehaline baasettevalmistus	01.12-21.01	Madala intensiivsusega põhivastupidavus treeningud: jooks, suusk, ujumine	1-2	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, tugilihas-kond, staatika, põhjajalik venitused. Jõutreeningud suunas lihaskonna arendamine->jõuvastupidavus.	2		
	Erialaline baasettevalmistus + üldkehaline	21.01-04.02	Põhivastupidavuse ja jõuvastupidavuse jätkuv treenimine. Jätkuv üldlihas-konna ettevalmistus hooajaks (staatika, tugilihased).	2	Massaaž, lõõgastavad protseduurid (saun, spaa). Vajadusel teha vitamiinide kuur.	Aeroobse vastupidavuse ja maksimaalse jõuvõimekuse arendamine. Jätkuvad lihasvastupidavuse treeningud. Baas ja maksimaalne jõu jätkuv arendamine. Treeningud (ka jõu) muutuvad erialaspetsiifilisemaks, ettevalmistus võistlusperioodiks.
			Tempovastupidavus	0-1		
	Erialane spetsiaal-ettevalmistus	04.02-15.04	Mahutreeningud. Osakaalu järk-järguline kasv.	1-2	Massaaž, põhjalikud venitused, saun, spaa. oluline teha koormustest ning tervisekontroll.	Erialase jõu, vastupidavuse ja tehnika arendamine. Staatika ja tugilihas-konna arendamine jätkuvalt aktuaalne. Max aeroobse baasi saavutamine.
			Põhi-, tempo- ja maksimaalse vastupidavuse treeningud. Lihavastupidavus ja võimsus. Kiiruse ja tehnika arendamine ja ettevalmistus võistlusteks	2-3		
Võistlus	Võistluseelne	15.04-20.05	Jõutreeningute perioodi lõpp. Jätkuvad vaid tugilihas-konna treeningud hoidmaks üldlihas-konna vigastuste vältimiseks ning maksimaalse jõu saavutamiseks tugevana.	1-2 + võib ka peale põhitreeningud	Väga oluline treeningute vaheline taastumisprotsess (põhjajalik venitused, massaaž, painutused, saun jne...).	Võistlustspetsiifilse võimekuse arendamine samas ka kehalise potentsiaali realiseerimine ning vormi ajastamine olulisemateks võistlusteks. Valmistumine EMV-ks ja tippvormi ajastus.
	Võistlus	20.05-21.10	Põhi-, tempo-, maksim.- ja laktaate vastupidavuse treeningud. Erialane võimsus. Kiirus. Tehnika ja taktika lihvimine.	3-4	Väga oluline treeningute vaheline taastumisprotsess (põhjajalik venitused, massaaž, painutused, saun jne...).	Kehalise potentsiaali realiseerimine. Vormi ajastamine olulisemateks võistlusteks. Aeroobse ja jõubaasi säilitamine
Ülemineku	Ülemineku/puhkus	21.10-01.12	Jätkub kõigi kehalise võimekuse faktorite hooaja keskne treenimine. Põhi-, tempo-, maksim.- ja laktaate vastupidavuse treeningud. Erialane võimsus. Puhkeperiood, mitteerialane kehaline aktiivsus, paindumus, jõud, venitused, staatika, väikeste koormustega mitmekülgne treening	4	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 UMBKAUDES, 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+		