

2013 HOOAJA TREENINGPLAAN
M-16 esimene aasta (põhisuund MNT + lisa MTB)

Ligikaudne treeningtundide maht – **470h**, millest
ÜKE 118h (25%), EKE + võistlusmaht MNT 188-235h (40-50%), EKE + võistlusmaht MTB 47-94h (10-20%), tehniline ettevalmistus 70h (15%)
Treeningkordade arv nädalas **4-5**, treeningtunde nädalas **9-10**

KUU	Nädal (kuupäev)	Treeningperiood	Etapptreeningperiood	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 lõigutrennid	Kõrge 4	Keskmine 3	2	Madal 1	Treeningu komponendid, taastumine treeningutest (võimed ja oskused mille arendamisele on antud perioodil suunatud põhitähelepanu)	Eesmärgid
November													
	25												
Oktoober	18												
	11												
September	4												
	28												
August	21												
	14												
Juuli	7												
	30												
Juuni	23												
	16												
Mai	9												
	2												
Aprill	26												
	19												
Märts	12												
	5												
Märts	29												
	22												
Märts	15												
	8												
Märts	1												
	25												

Veebruar	18	Erialane baasettevalmistus/üldkehaline			L	x		o		TREENING: Põhivastupidavuse ja jõuvastupidavuse jätkuv treenimine (1-2x nädalas). Jätkuv üldlihaskonna ettevalmistus hooajaks (staatika, tugilihased). Tempovastupidavus (1x nädalas). Olulised mahutreeningud (2-3x 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			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			
Jaanuar	21	Üldkehaline baasettevalmistus	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 (2-3x nädalas). Jõutreeningud suunas lihaskonna arendamine->jõuvastupidavus. TAASTUMINE, TERVIS: vajalik korralik taastumine (massaaž, saunad). Vigastuste vältimine. Põhirõhk süvalihaste („raami“) tugevdamisel ja üldfüüsilise vastupidavuse saavutamisel.	Üldkehalise jõu ja aeroobse vastupidavuse baasi loomine. Võimalikest lihaspingetest ja vigastustest taastumine.		
	7		Wattbike III etapp*	T			x	o				
	31			T			x	o				
24			T			x	o					
Detsember	17			T			x	o				
	10		Wattbike II etapp*	T			x	o				
	3		Wattbike I etapp*	T				x	o			
KUU	Nädal (kuupäev)		Treeningperiood Etapp/mesotsükkel	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 (4x nädalas-> 1x nädalas)	Arendav/max treeningsoon (* - vormi tipp)	5 / Int eriala spetsiifilised lõigutrennid	Kõrge 4	Keskmine 3	2	Madal 1	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.
			Jõuvatupidavus treeningud – baasjõud, tugilihaskond, staatika, põhjalikud venitused. Jõutreeningud suunas lihaskonna arendamine->jõuvastupidavus.	2-3		
	Erialaline baasettevalmistus + üldkehaline	21.01-04.02	Põhivastupidavuse ja jõuvastupidavuse jätkuv treenimine. Jätkuv üldlihaskonna ettevalmistus hooajaks (staatika, tugilihased).	1-2	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	1		
			Mahutreeningud. Osakaalu järk-järguline kasv.	2-3	Massaaž, põhjalikud venitused, saun, spaa, oluline teha koormustest ning tervisekontroll.	Aeroobse vastupidavuse ja tehnika arendamine. Staatika ja tugilihaskonna arendamine jätkuvalt aktuaalne. Max aeroobse baasi saavutamine.
Võistlus	Erialane spetsiaal-ettevalmistus	04.02-15.04	Põhi-, tempo- ja maksimaalse vastupidavuse treeningud. Lihasvastupidavus ja võimsus. Kiiruse ja tehnika arendamine ja ettevalmistus võistlusteks	3-4	Väga oluline treeningute vaheline taastumisprotsess (põhjalikud venitused, massaaž, painutused, saun jne...).	Võistlusspetsiifilse võimekuse arendamine samas ka kehalise potentsiaali realiseerimine ning vormi ajastamine olulisemateks võistlusteks. Valmistumine EMV-ks ja tippvormi ajastus.
			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 laktaate vastupidavuse treeningud. Erialane võimsus. Kiirus. Tehnika ja taktika lihvimine.	4-5	Väga oluline treeningute vaheline taastumisprotsess (põhjalikud venitused, massaaž, painutused, saun jne...).	Kehalise potentsiaali realiseerimine. Vormi ajastamine olulisemateks võistlusteks. Aeroobse ja jõubaasi säilitamine
	Võistlus	20.05-21.10	Jätkub kõigi kehalise võimekuse faktorite hooaja keskne treenimine. Põhi-, tempo-, maksim.- ja laktaate vastupidavuse treeningud. Erialane võimsus.	5		
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+		