

2013 HOOAJA TREENINGPLAAN

M-18 teine 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	Etapp/mesosükkel	EJL kat. võistlused (esialgne kava): (liik - gr. sõit, eraldistart, mitmepäevasoit, 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 lõigutrennid	Kõrge 4	Keskmise 3	2	Moodul 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												
Eetvalmistusperiood	29												
	22												
Eetvalmistusperiood	15												
	8												
Eetvalmistusperiood	1												
	25												

TREENINGPERIOODIDE, MESOTSÜKLITE KIRJELDUSED

Hooaja treeningplaani koostanud Nõmme Rattaklubi treener Kert Martma, tel. +37253493574

TREENINGTSOONID JA AINEVAHETUS

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

Treeningtsoonid	SLS		Töökestvus	Ainevahetus
Taastav	max	125		Aeroobne
Baasvastupidavus/ Rasva-ainevahetus	min max	125 145		
Lihavastupidavus/ Tempovastupidavus	min max	145 165		
Segarežiimistöö/ Maksimaalnevastupidavus	min max	165 175		
Anaeroobnevastupidavus	min max	175 200+		Anaeroobne