

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	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)	Joutreeningud (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 (võimded ja oskused mille arendamisele on antud perioodil suunatud põhitähelepanu)	Eesmärgid
November						T					x	o	ÜLEMINEKÜTSÜKKEL
	25					T					x	o	
	18					T					xo		
	11					T					xo		
	4					T					xo		
Oktoober						B					xo		TREENING: Puhkeperiood, mitteerialane kehaline aktiivsus, paindumus, jõud, venitused, staatika, väikeste koormustega mitmekülgne treening (2x nädalas). TAASTUMINE, TERVIS: Oluline teha põhjalik tervisekontroll.
	28					B			x	o			
	21					B			x	o			
September						B			x	o			VÕISTLUSTSÜKKEL
	14					B			x	o			
	7			Nõmme sügiskross – Tallinna MV Cyclo Crossis, Viimsi sügiskross?		L	x	o					
	30			45. Elva sügiskross? Kambja IV sügiskross?		L	x	o					
	23			Keava sügiskross?, Viljandi sügiskross?		B				ox			
August				RMK Kõrvemaa Rattamaraton?, Karksi 11. Sügiskross? Team Rattapood Cup VI etapp – Tallinna MV (MTB)		B				ox			TREENING: Jätkub kõigi kehalise võimekuse faktorite hooaja keskne treenimine. Põhi-, tempo-, maksim- ja laktaatse vastupidavuse treeningud. Erialane võimsus. Eriala treeningud ja võistlused (5-7x nädalas). TAASTUMINE, TERVIS: Väga oluline treeningute vaheline taastumisprotsess (põhjalikud venitused, massaaž, painutused, saun jne...). Tervisekontroll.
	09			SEB Tartu Rattamaraton (EMV maratonis)		E	o	x					
	2			SEC 8. etapp (MTB), EMV teatekrossis		M		xo					
						B			x	o			
	26					B			x	o			
Juuli				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						VÕISTLUSEELNE TSÜKKEL
	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					
	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			
Juuni				EMV Maastik XCO		E	o	x					TREENING: Põhi-, tempo-, maksim- ja laktaatse vastupidavuse treeningud. Erialane võimsus. Kiirus. Tehnika ja taktika lihvimine. Eriala treeningud 5-7x nädalas. Valm EMV-ks ja tippvormi ajastus. TAASTUMINE, TERVIS: Väga oluline treeningute vaheline taastumisprotsess (põhjalikud venitused, massaaž, painutused, saun jne...).
	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					
	24			Eesti linnade ja valdade suvemängud (MTB)?, Tabasalu Rattaralli (MNT – grupp)		B		x	o				
	17			EMV Eraldistart, Grupisõit		E	o			x			
Mai				Filter Temposõit 3. Etapp (MNT – eraldistart), Team Rattapood Cup III etapp (MTB), Vändra Rattaralli (MNT – grupp)?, Mulgi Rattaralli (MNT – grupp)? SEC 3. etapp (MTB)		M	xo						TREENING: Põhi-, tempo- ja maksimaalse vastupidavuse treeningud. Lihavastupidavus ja võimsus. Kiiruse ja tehnika arendamine ja ettevalmistus võistlusteks (4-5x nädalas). Joutreeningute perioodi lõpp. Jätkuvad vaid tugilihas-konna treeningud (1-2x nädalas või peale eriala trenne) hoidmaks üldlihas-konna vigastuste vältimiseks ning maksimaalse jõu saavutamiseks tugevana. TAASTUMINE, TREVIS: Massaaž, põhjalikud venitused, saun, spaa. oluline teha koormustest ning tervisekontroll.
	27			Filter Temposõit 2. Etapp (MNT – eraldistart), SEB Tartu Rattaralli (MNT grupp)		M	xo						
				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				
Aprill				Pärnu tänavasõit (EMV kriteeriumis II etapp), SEC 1. etapp (MTB)		B	x			o			ERIALALINE SPETSIALETTEVALMISTUS
	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			
Märts						B	x			o			ERIALALINE BAASETTEVALMISTUS
						B	x			o			
	25					B	x			o			

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+		