

2013 HOOAJA TREENINGPLAAN
N-16 teine 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	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					T				x	o	ÜLEMINEKÜTSÜKKEL			
	25				T				x	o	TREENING: Puhkeperiood, mitteerialane kehaline 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.		
	18				T				xo					
	11				T				xo					
	4				T				xo					
Oktoober					B				xo					
	28				B			x	o		VÕISTLUSTSÜKKEL			
	21				B			x	o		TREENING: Jätkub kõigi kehalise võimekuse faktorite hooaja keskne treenimine. Põhi-, tempo-, maksim.- ja laktaarse vastupidavuse treeningud. Erialane võimsus. Eriala treeningud ja võistlused (5x 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		
	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)	E	o	x							
	2			SEC 8. etapp (MTB), EMV teatekrossis	L		xo							
August					B			x		o			VÕISTLUSEELNE TSÜKKEL	
	26			EMV Eraldistart, Grupisõit	E	o	x						TREENING: Põhi-, tempo-, maksim.- ja laktaarse vastupidavuse treeningud. Erialane võimsus. Kiirus. Tehnika ja taktika lihvimine. Eriala treeningud 4-5x 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.
	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. Velotuur, Team Rattapood Cup IV etapp (MTB), Filter - Haapsalu Rattaralli (MNT – Grupp)?	M		xo							
	1			39. Tartu Noortetuur (MNT)?, SEC 4. etapp (MTB)	L			xo						
Juuni					B			x		o	Võistlusaline spetsiaalettevalmistus			
	24			Filter - Tabasalu Rattaralli (MNT – grupp)	L	x		o			TREENING: Põhi-, tempo- ja maksimaalse vastupidavuse treeningud. Lihavastupidavus ja võimsus. Kiiruse ja tehnika arendamine ja ettevalmistus võistlusteks (3-4x nädalas). Jõutreeningute perioodi lõpp. Jätkuvad vaid tugilihas-konna treeningud (1-2x nädalas või peale eriala trenne) hoidmaks tülilihas-konna vigastuste vältimiseks ning maksimaalse jõu saavutamiseks tugivana. TAASTUMINE, TERVIS: Massaaž, põhjalikud venitused, saun, spaa, oluline teha koormustest ning tervisekontroll.	Erialaase jõu, vastupidavuse ja tehnika arendamine. Staatika ja tugilihas-konna arendamine jätkuvalt aktuaalne. Max aeroobse baasi saavutamine.		
	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				ERIALALINE SPETSIAALETTEVALMISTUS			
	20			Audi Tänavasõit (EMV kriteeriumis III etapp), SEC 2. etapp (MTB)	L	x		o			TREENING: Põhi-, tempo- ja maksimaalse vastupidavuse treeningud. Lihavastupidavus ja võimsus. Kiiruse ja tehnika arendamine ja ettevalmistus võistlusteks (3-4x nädalas). Jõutreeningute perioodi lõpp. Jätkuvad vaid tugilihas-konna treeningud (1-2x nädalas või peale eriala trenne) hoidmaks tülilihas-konna vigastuste vältimiseks ning maksimaalse jõu saavutamiseks tugivana. TAASTUMINE, TERVIS: Massaaž, põhjalikud venitused, saun, spaa, oluline teha koormustest ning tervisekontroll.	Erialaase jõu, vastupidavuse ja tehnika arendamine. Staatika ja tugilihas-konna arendamine jätkuvalt aktuaalne. Max aeroobse baasi saavutamine.		
	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					
Aprill	29			Pärnu 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			ERIALALINE BAASETTEVALMISTUS			
	8				B	x			o					
	1				B	x			o					
Märts					B		x		o					
	25				B		x		o		ERIALALINE BAASETTEVALMISTUS			

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, loogastavad 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							
	Jaanuar					B		x	O						
			28			B		x	O						
			21	Wattbike IV etapp*		T		x				O			
			14			T		x				O			
			7	Wattbike III etapp*		T		x				O			
	Detsember		31	Üldkehaline baasettevalmistus			T		x				O	TREENING: Madala intensiivsusega põhivastupidavus treeningud: jooks, suusk, ujumine (1-2x nädalas). Jõuvastupidavus 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.
			24				T		x				O		
17					T		x		O						
10		Wattbike II etapp*			T		x		O						
3		Wattbike I etapp*			T			x		O					
KUU		Nädal (kuupäev) Treeningperiood Etapp/mesosotsikkel	EJL kat. võistlused (esialgne kava): (liik - gr. sõit, eraldistart, mitmenäpavasõit, 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 tüüp) 5 // Int eriala spetsiifilised loogarannid Kõrg 4 Keskmine 3 2 Mood 1			X - Maht O - Intensiivsus		Treeningu komponendid, taastumine treeningutest (võimed ja oskused mille arendamisele on antud perioodil suunatud põhitähelepanu)	Eesmärgid			

PERIOOD	MESOTSÜKKEL	AEG	KOMPONENDID	TEENINGKORDADE 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, 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 lihaskonna arendamine. Baas ja maksimaalne jõu jätkuv arendamine. Treeningud (ka jõu) muutuvad erialaspetsiifilisemaks, ettevalmistus võistlusperioodiks.
			Tempovastupidavus	1		
			Mahutreeningud. Osakaalu järk-järguline kasv.	2-3		
	Erialane spetsiaal-ettevalmistus	04.02-15.04	Põhi-, tempo- ja maksimaalse vastupidavuse treeningud. Lihaskonna arendamine ja võimsus. Kiiruse ja tehnika arendamine ja ettevalmistus võistlusteks	3-4	Massaaž, põhjalikud venitused, saun, spaa. 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 laktaatsuse vastupidavuse treeningud. Erialane võimsus. Kiirus. Tehnika ja taktika lihvimine.	4-5	Väga oluline treeningute vaheline taastumisprotsess (põhjalikud venitused, massaaž, painutused, saun jne...).	Võistlusspetsiifilise 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 laktaatsuse vastupidavuse treeningud. Erialane võimsus.	5	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, paindumus, 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+		