

Harry Lemberg
Rein Jalak

LIKUMISHARRASTAJA
TREENINGPÄEVIK

Treeningpäeviku autorid:
HARRY LEMBERG
REIN JALAK

Toimetajad:
PEETER LUSMÄGI
MERILIN METSALU

Trükise väljaandmist toetas:



EOK



Trükise väljaandja:
Ühendus Sport Kõigile
Pirita tee 12
10127 Tallinn
E-post: peeter@eok.ee
www.sportkoigile.ee



Trükis on koostatud riikliku „Liikumisharrastuse strateegilise arengukava 2006–2010” raames.

Copyright © 2008 Ühendus Sport Kõigile

SISUKORD

Juhend treeningpäeviku täitmiseks	5
Vastupidavustreening – parim tervise treening	6
Aeroobne treening	7
Harjutuste intensiivsuse tasemed.....	8
Aeroobne töövõime	9
Tervise ja aeroobse töövõime tugevdamine	9
Kuidas on õige alustada.....	9
Treeningu intensiivsus.....	10
Treeningu kestus.....	11
Juhised võistlussportlastele	12
Vastupidavustreeningu intensiivsuse tasemed.....	12
Optimaalse treeningkoormuse määramine	14
Üldised juhised õigest toitumisest.....	17
Jõutreeningu põhitõed	25
Venitusharjutused.....	28
Mõõda oma keha.....	32
Minu puhkeoleku pulsisagedus.....	33
Treeningplaani algajale tervisesportlasele (jooksmine)	34
Tempotabelid	43
Jalgrattasõit.....	43
Jooks.....	44
Ujumine	46
Treeningprotokollid	43
Võistlusprotokollid	99
Terviseuuringute tabelid.....	104
Terviseuuringu näitajad	104
Vere koostise näitajad ja vererõhk	104



JUHEND TREENINGPÄEVIKU TÄITMISEKS

Hea tulemuse saavutamiseks nõuab kaasaegne treening sportlaselt ja treenerilt täpset ja regulaarset arvestust treeningute ja oma eneseseisundi kohta. Seepärast peaksid tervisesportlased pidama arvestust oma treeningutest, võistlustest ja enesekontrolli näitajatest. Treeningpäevik peaks sisaldama peamiselt treeningu ja enesekontrolli andmeid. Vaid täpne ja regulaarne ülevaade oma treeningutest ja seisundist võimaldab õigesti planeerida ja läbi viia treeninguid.

Treeningu puhul on oluline märkida oma spordiala, distants, aeg, südame löögisagedus hommikul ärkates ja koormusel, samuti kirjeldada lühidalt oma treeningut. Väga olulised enesekontrolli näitajad on puhkeoleku pulsisagedus, meeleolu, kehakaal. Kui puhkeoleku südame löögisagedus on juba mõnda aega kõrgem tavalisest, võib olla tegemist haigusega või ülekoormusest tekkinud väsimusega. Sel juhul tuleks koormust vähendada ja/või mõned päevad puhata.

Võistluste ajal peaks märkima ürituse nimetuse, kuupäeva, spordiala, distantsi, aja, koha ning ka võitja aja. Lisada kindlasti ka oma puhkeoleku südame löögisagedus ja meeleolu hinnang.

Eraldi tabelid on toodud puhkeoleku pulsisageduse ning keha koostise määramise kohta, see on eriti oluline just kehakaalu langetamise eesmärgil tervisespordiga tegelejatele. Samuti on päeviku lõpus ära toodud lihtsad tabelid oma tervisliku seisundi uuringute jaoks.

Loodame omalt poolt, et käesolev liikumisharrastaja treeningpäevik motiveerib teid senisest enam liikuma, lihtsustab teie arvepidamist treeningute ja võistluste kohta. Samas leiate ka lihtsaid juhiseid ja põhimõtteid treeningute läbiviimise, toitumise, venitusharjutuste jm kohta.

Head lugemist, edukat harjutamist ja tugevat tervist.

VASTUPIDAVUSTREENING – PARIM TERVISE TREENING

Regulaarse liikumise ja kehaliste harjutustega on võimalik säilitada ning tugevdada oluliselt oma tervist ja töövõimet. Töövõime languse ärahoidmise parimaks lahenduseks on süstemaatiline optimaalse koormusega vastupidavustreening, mida iseloomustab kestav tsükliline tegevus. Samas peab intensiivsus olema kindlasti selline, et tegevus toimub aeroobse energia arvel. See tähendab, et lihaste töö põhineb oksüdatsiooni protsessides vabaneva energia kasutamisel.

Tervise ja töövõime suurendamise seisukohalt omavad suurt väärtust aeroobsed harjutused:

- lihastegevus on kestav ja regulaarne
- tsükliline tegevus koormab suuri lihasrühmi
- lihastöö intensiivsus peab olema mõõdukas,
- tegevuse kestvus vähemalt 30–45 minutit
- lihastegevus peab põhinema aeroobse energia arvel
- valdavaks energiallikaks on rasvad.

Parimad harjutused on – jooksmine, ujumine, jalgrattasõit, matkamine, kepikõnd jne

Enne treeningutega alustamist tee kõigepealt spordiarsti juures läbi terviseuuring – arstlik läbivaatus ja koormustest



Vastupidavustreeningu põhitoimed on järgmised:

- üldise töövõime suurendamine
- südame – vereringehaiguste ennetamine
- immuunsüsteemi tugevdamine

TREENING PEAB OLEMA AEROOBNE

AEROOBNE TREENING

Alustades treeningut rahuliku kõnniga ning suurendades pidevalt kiirust, peate varsti üle minema sörgile. Veelgi kiirust suurendades tunnete, kuidas hingamine kiireneb, tekib hingeldamine ja jooksmine muutub ebamugavamaks. Kuni selle punktini oli tegevus sooritatud aeroobselt, seega hapniku juuresolekul. Lihastöö sooritamiseks vajalik energia saadi rasvade ja süsivesikute oksüdatsiooniprotsessidest ehk teiste sõnadega – orgaaniliste ainete „põlemisest” lihasrakkudes, mille käigus vabanebki energia.

Jooksutempo edasine suurendamine nõuab niivõrd kiiret energiatootmist, mida oksüdatsiooniprotsessid paraku ei suuda kindlustada. Appi peab tulema **anaeroobne energiatootmine**. See on kiire võimalus tagada lihastele suures koguses energiat. Samas on need võimalused üpris piiratud, sest anaeroobselt lagunevad energiarikkad ühendid kasutatakse ruttu ära. Pealegi tekib lihastes oleva glükogeeni anaeroobsel kasutamisel laktaat, mille kuhjumine põhjustab lihaste lokaalse väsimuse, võtab ära võimaluse sooritada kestvat lihastööd ja säilitada pikka aega kõrget tempot.

Seda intensiivsuse piiri, millest alates aeroobsed protsessid ei suuda enam lihastööd kindlustada ja järjest enam rakenduvad töösse anaeroobsed protsessid, nimetatakse **anaeroobseks läveks**.

Aeroobne ainevahetus on tunduvalt efektiivsem kui anaeroobne ainevahetus. Aeroobsete harjutuste kestus võib ulatuda mõnedest minutitest mitme tunnini. Mida hiljem (ehk suuremal intensiivsusel) lülituvad töösse anaeroobsed protsessid, seda parem on teie aeroobne töövõime.

Aeroobsed ja anaeroobsed harjutused erinevad intensiivsuse poolest

- kerged ja mõõdukad tegevused on aeroobsed,
- intensiivsed ja tugevad pingutused anaeroobsed.

Tervise tugevdamise ja säilitamise kohapealt anaeroobseid harjutusi ei soovitata.

Määra endale eesmärk

Õige treeningprotsessi ülesehitamine sõltub sellest, mis on sinu eesmärk

- hea kehaline vorm,
- kena välimus,
- kehakaalu vähendamine,
- südame-vereringe süsteemi tugevdamine,
- haiguste ennetamine,
- osalemine võistlustel,
- vastavalt tuleb üles ehitada ka treeningtegevus, leida endale õige tempo, viia treeningud läbi kindla pingutusastme juures. Erineva intensiivsuse korral toimivad organismi talitlussüsteemid erinevalt.

Soovides tunda end hästi ja näha hea välja, ei pea kindlasti treenima nii tugevalt, nagu valmistudes võistlemaks 10 km jooksus

HARJUTUSTE INTENSIIVSUSE TASEMED

Harjutuse intensiivsus

	Kerge	Mõõdukas	Tugev
Harjutus	Käimine	Sörkjooks	Tempojooks
Ainevahetus	Aeroobne	Aeroobne	Anaeroobne
Energiaallikas	Rasvad/ süsivesikud	Süsivesikud/ rasvad	Rasvad/ süsivesikud
Südame löögisagedus (x/min)	< 120	120–150	> 150
Hingamine, rääkimine	Kerge	Võimalik vabalt rääkida	Raske rääkida

AEROOBNE TÖÖVÕIME

Aeroobne töövõime peegeldab organismi hapnikutranspordi, samuti hapniku omastamise süsteemi võimekust, mida hinnatakse maksimaalse hapniku tarbimise järgi.

Maksimaalne hapniku tarbimine (MHT) – suurim hapniku hulk, mida organism suudab pingelise lihastöö ajal kasutada.

Aeroobne töövõime on otseselt seotud tervisega – mida madalam on teie aeroobne töövõime, seda vähem suudate teha nii kehalist kui vaimset tööd.

Töövõime tasemed

Subjekt	Vanus	Mehed (ml/kg/min)	Naised (ml/kg/min)
Mittetreenitud	18–22	45	39
Kehaliselt aktiivsed	18–22	50	43
Treenitud	18–22	57	53
Tippsportlased	18–22	70	63
Maaimeklass	18–22	80+	70+
Mittetreenitud	40–50	36	27
Kehaliselt aktiivsed	40–50	46	39
Treenitud	40–50	52	44
Seniorsportlased	40–50	60+	50+

TERVISE JA AEROOBSE TÖÖVÕIME TUGEVDAMINE

KUIDAS ON ÕIGE ALUSTADA

Jooksutreeningutega alustaja peaks jooksma hästi aeglaselt, jooks peaks esialgu vahelduma käimisega. Edaspidi peaks jooksutempo jääma samaks, pikeneb vaid distants ja vähenevad käigupausid. Orga-

nismile tuleks anda küllaldaselt aega, et vajaliku treenituseni jõuda. Kui tekib hingeldus, katkestada jooks ja vahepeal kõndida. Algaja jooksja puhul ei ole kõige õige rääkida niivõrd võimete arendamisest, kui kohanemisest kehalise koormusega.

TREENINGU INTENSIIVSUS

Aeroobse töövõime suurendamine baseerub põhiliselt aeroobsete treeningvahendite kasutamisel. Eriti oluline on siin valitud harjutuse õige intensiivsus – lihastöö energeetiline kindlustamine peaks toimuma rasvadest ja süsivesikutest aeroobsel teel saadud energia arvelt.

Väga sageli kasutatakse harjutuse intensiivsuse määramiseks tööaegset südame löögisagedust (SLS), mida mõõdetakse kas kaelal, randmel või spetsiaalsete pulsikelladega. Lähtutakse reeglist, et treeninguaegne SLS moodustab teatud protsendi teie maksimaalsest südame löögisageduse väärtusest.



Kui hingamine ning südame töö on mõõdukalt rahulik ja jooksu ajal kaaslasega vestlemine raskusi ei tekita, on jooksutempo optimaalne südame ning vereringe süsteemi tugevdamiseks.

Sõltuvalt töövõime tasemest soovitatakse järgmisi treeningu intensiivsuse tsoone aeroobse töövõime arendamiseks.

	Töövõime (ml/kg/min)	Treeningtsoon (% maks. SLS-st)
MADAL	alla 35	60–77%
KESKMINE	35–45	70–85%
KÕRGE	üle 45	75–90%

Maksimaalse südamelöögisageduse saate leida valemi järgi: maks. SLS – vanus

Vastupidavustreeningu intensiivsuse tsoonid

Intensiivsus	SLS (x/min)	VO2 (l/min)	Kalorit/min*
Kerge	100	1.0	5
Mõõdukas	135	2.0	10
Tugev	170	3.0	15

* üks liiter hapnikku on võrdne 5 kaloriga minutis

TREENINGU KESTUS

Harjutuse intensiivsus ja kestus (maht) käivad käsikäes. Suurendades ühte neist, tuleb teist vähendada. Mahtu võib väljendada ajas, distant-sis ja kalorites. Viimasel ajal soovitatakse mahtu arvutada kalorites. Tähtis on treeningul organismi poolt kulutatud energia hulk. Mitmesugused toiduainete energiatabelid näitavad, kui palju te saite kaloreid ühe või teise söögi ja joogiga. Õige treeningkoormuse dosseerimisel peaks arvestama treeninguga kaasnevat energiakulu, seda kalorite hulka, mida me treeningu käigus kulutame, et organismis valitseks energeetiline tasakaal. Seega peaksite tegema näiteks mõõduka tempoga (SLS – 135 lööki/min) 15 minutilise treeningu, et kulutada ära ühe õllega saadud kalorit.

Aeroobse töövõime arendamise juhised

Töövõime (ml/kg/min)	Treeningu intensiivsus (% maks SLS-st)	Treeningu kestus (min)	Treeningu sagedus (korda/nädalas)
Madal (alla 35)	60–75	20–40	3–4
Keskmine (35–45)	70–85	20–40	5–6
Kõrge (üle 45)	75–90	40 +	6 +

Koormuse kestus ja intensiivsus aeroobse töövõime arendamiseks erinevatel spordialadel

Töövõime tase Maksimaalne hapniku tarbimine (ml/kg/min)	Tempojooks		Sörkjooks		Jalgrattasõit		Käimine	
	distsants (km)	aeg (min)	distsants (km)	aeg (min)	distsants (km)	aeg (min)	distsants (km)	aeg (min)
Madal (alla 35)	1,3–2,7	7–14	1,3–2,7	10–20	3,1–6,3	12–24	1,6–3,4	18–36
Keskmine (35–45)	2,7–5,5	14–27	2,7–5,5	20–40	5,3–12,6	24–47	3,4–6,8	36–72
Kõrge (üle 45)	5,5+	27+	3,4+	40+	7,8+	47+	4,2+	72+

Sharkey 1977

JUHISED VÕISTLUSSPORTLASTELE

VASTUPIDAVUSTREENINGU INTENSIIVSUSE TASEMED

Tasakaalustatud vastupidavustreeningu läbiviimisel tuleks arvestada treeningkoormuse kolme erinevat intensiivsuse taset.

Aeroobse läve tase

See on intensiivsus, mille juures organismi energiatootmises minnakse rasvade kasutamisel üle enam süsivesikute kasutamisele ning vere laktaaditase ületab mõningal määral puhkeoleku taseme. Sellise inten-

siivsuse juures arendatakse põhiliselt rasvade ainevahetust. Kestustreeningut aeroobse läve tasemel nimetatakse baasvastupidavuse treeninguks.

Anaeroobse läve tase

See on suurim individuaalne intensiivsus, mille puhul puudub veel anaeroobse ainevahetusega kaasnev negatiivne mõju. Seda kiirust ületades hakkab verre kuhjuma anaeroobse ainevahetuse laguprodukti laktaati, mis viib lihasväsimuse tekkele. Sellise intensiivsusega treeninguid nimetatakse tavaliselt tempotreeninguteks.



Laktaadi veretaseme määramine annab parimat informatsiooni treeningu juhtimiseks. Mõõtes vere laktaadisisaldust, same täpsemalt paika panna oma treeningsoonid pulsisageduse järgi. Tänapäeval mõõdetakse laktaati kõrvalestast või sõrmeotsast, treeningpäeviku pildil olev laktaadiriist annab vastuse juba 15 sek pärast.

Maksimaalse hapnikutarbimise tase

See on intensiivsus, mis vastab maksimaalse hapnikutarbimise tasemele ehk kriitilisele kiirusele ja peegeldab organismi aeroobset võimsust. Sellise intensiivsuse juures toodetakse küllaltki palju energiat ka anaeroobselt, kuid aeroobne energiatootmine on siiski põhiline. Sellest intensiivsuse tasemest kõrgematel koormustel arendatakse põhiliselt organismi anaeroobset ainevahetust tagavate mehhanismide võimekust ja selliste treeningukoormuste kasutamine saab olla efektiivne ainult eelnevalt väljaarendatud aeroobse vastupidavuse baasil.

Praktika on näidanud, et aeroobse vastupidavuse (baasvastupidavus) arendamisel on kõige efektiivsem järgmine põhimõtteline järjestus:

aerobne lävi ⇨ anaerobne lävi ⇨ kriitiline kiirus

OPTIMAALSE TREENINGKOORMUSE MÄÄRAMINE

Selleks, et vältida vigu vastupidavustreeningute läbiviimisel ühe või teise organismi energeetilise süsteemi arendamisel, peab iga sportlane teadma, missugune on tema aeroobsele ja anaerobsele lävele ning kriitilisele kiirusele vastav kiirus ja südame löögisagedus. Kestus-treeningute puhul on oluline, et treening täidaks seda eesmärki, mis tema ette seati, ehk – arendaks õiget energeetilist süsteemi.

Igapäevases treeningus võib treeningkiiruste valimisel tuleb alati lähtuda kas jooksukiirusest või südame löögisagedusest. Tegelik elu on näidanud, et kõige parem on treenituse taseme ja treeningu intensiivsuse määramisel lähtuda südame löögisagedusest ja selle treeningu-järgse taastumise kiirusest, kuna see iseloomustab eelkõige treeningu toimet.

Aerobse ja anaerobse läve ning kriitilise kiiruse paranemine ettevalmistuse erinevatel etappidel näitab aeroobse töövõime paranemist.

Kui pikema perioodi vältel aeroobse töövõime näitajate paranemist ei esine ja sama väljendub ka võistlustulemustes, peaks põhjalikult analüüsima tehtud treeningut ja otsima põhjusi, miks see nii on. Põhjuste kindlakstegemise eeltingimuseks on treeningtöö võimalikult täpne arveldus koos enesekontrolli andmetega (hommikune ja õhtune pulss, kehakaal, enestunne jne). Seetõttu peaks treeningute planeerimisel ja läbiviimisel lähtuma eelkõige just igale sportlasele iseloomulikest südame löögisagedustest. See peab vastama ühele või teisele eespool toodud intensiivsuse tasemele, olenevalt sellest, missugust energia-tootmissüsteemi tahetakse arendada.

Järgnevalt toome kaks tabelit ajakirjast *Peak Running Performance*. Need peaksid lihtsustama õigete treeningkiiruste valimist jooksjatel. Esimesel juhul on aluseks võetud 5 ja 10 km tulemus ja maksimaalse

hapnikutarbimise tasemele vastav jooksukiirus – kriitiline kiirus. Teisel juhul on lähtunud treeningu intensiivsuse määramisel individuaalsest maksimaalsest südame löögisagedusest.

Maksimaalse südame löögisageduse saame leida lihtsalt, kui jookseme eelnevalt hästi puhununa, peale kerget soojendust, tugevalt tõusva kiirusega kuni suutlikuseni 1000–1500 m. Südame löögisagedust tuleb lugeda vahetult peale jooksu või kasutada selleks sporttesterit. Saadud väärtus vastab teie maksimaalsele südame löögisagedusele.

Treeningkiirused peamiste energiasüsteemide arendamiseks

5 km aeg	10 km aeg	Kriitiline kiirus 1 km	Aeroobne lävi 1 km	Anaeroobne lävi 1 km	Kriitiline kiirus 400 m	Anaeroobne süsteem 400 m
12.55	26.52	2.29	3.18–4.31	2.45–2.55	1.00–1.03	0.46–0.54
13.20	27.14	2.33	3.25–4.39	2.50–3.00	1.01–1.05	0.48–0.56
13.45	28.36	2.38	3.31–4.48	2.55–3.06	1.03–1.07	0.50–0.58
14.10	29.28	2.43	3.37–4.57	3.01–3.12	1.05–1.09	0.51–1.00
14.35	30.20	2.47	3.43–5.05	3.06–3.17	1.07–1.11	0.52–1.02
15.00	31.12	2.52	3.49–5.13	3.10–3.22	1.09–1.13	0.53–1.03
15.25	32.05	2.57	3.56–5.21	3.17–3.28	1.11–1.15	0.55–1.05
16.15	33.48	3.07	4.09–5.39	3.27–3.40	1.13–1.17	0.56–1.06
16.40	34.40	3.11	4.14–5.47	3.32–3.45	1.15–1.19	0.58–1.08
17.05	35.33	3.15	4.21–5.56	3.37–3.49	1.17–1.21	0.59–1.10
17.30	36.24	3.20	4.27–6.04	3.44–3.56	1.20–1.24	1.02–1.14
18.08	37.43	3.27	4.36–6.17	3.50–4.04	1.23–1.27	1.04–1.16
18.33	38.36	3.31	4.42–6.25	3.56–4.09	1.25–1.29	1.06–1.17
18.58	39.27	3.36	4.49–6.33	4.01–4.14	1.27–1.31	1.07–1.19
19.23	40.20	3.41	4.55–6.42	4.06–4.21	1.29–1.34	1.08–1.21
19.48	41.11	3.46	5.01–6.50	4.11–4.26	1.31–1.36	1.10–1.23
20.00	41.36	3.48	5.04–6.55	4.13–4.28	1.31–1.37	1.10–1.24

Südame löögisageduse tsoonid erinevate energiatootmise süsteemide arendamiseks

SLS Max	Aeroobne lävi	Anaeroobne lävi	Kriitiline kiirus	Anaeroobne süsteem
212	138–170	184–195	201–212	212
210	137–168	183–193	199–210	210
208	135–167	180–192	197–208	208
206	134–165	179–190	196–206	206
204	133–163	177–188	194–204	204
202	132–162	175–186	192–202	202
200	130–160	174–184	190–200	200
198	129–159	172–183	188–198	198
196	127–157	170–181	186–196	196
194	126–156	168–179	184–194	194
192	125–154	167–177	182–192	192
190	124–152	165–175	180–190	190
188	122–151	163–173	178–188	188
186	121–149	162–172	176–186	186
184	120–147	159–170	174–184	184
182	119–146	158–168	172–182	182
180	118–144	156–166	172–180	180
178	116–143	154–164	169–178	178
176	115–141	153–162	167–176	176
174	114–140	151–160	165–174	174
172	113–138	149–159	163–172	172
170	111–136	147–157	161–170	170
168	109–134	146–155	159–168	168
166	108–133	144–153	157–166	166
164	107–131	142–151	155–164	164
162	105–130	140–150	153–162	162
160	104–128	139–148	152–160	160
158	103–127	137–146	150–158	158

Soovitused harjutuste läbiviimisel erinevate energiasüsteemide arendamiseks (Bompa, T., 1989)

Treening	Korduste kestus	Korduste arv	Puhke intervall	Töö ja puhkuse suhe	Laktaat m/MI	SLS (x/min)	% maksimumist
Kiirusliku vastu-pidavuse arendamine	30–60 sek. 2–2,5 min.	2 × 2–4 4–6(8)	30 sek. > 3 min.	1:2 1:3	12–18	maks. lähedane	> 90
Kriitilise kiiruse ehk maksimaalse hapniku-tarbimise arendamine	3–5 min.	4–8(12)	2–3 min	2:1	6–12	180	80–90
Anaeroobse läve tõstmine	1,30–7 min. 8 min. – 1 tund	3–5 1–2	1–2 min	1:1 1:2	4–6	150–170	75–90
Aeroobse läve tõstmine	10 min. – 2 tundi	6–1	1–2 min	1:1–1:2	2–3	130–150	> 60

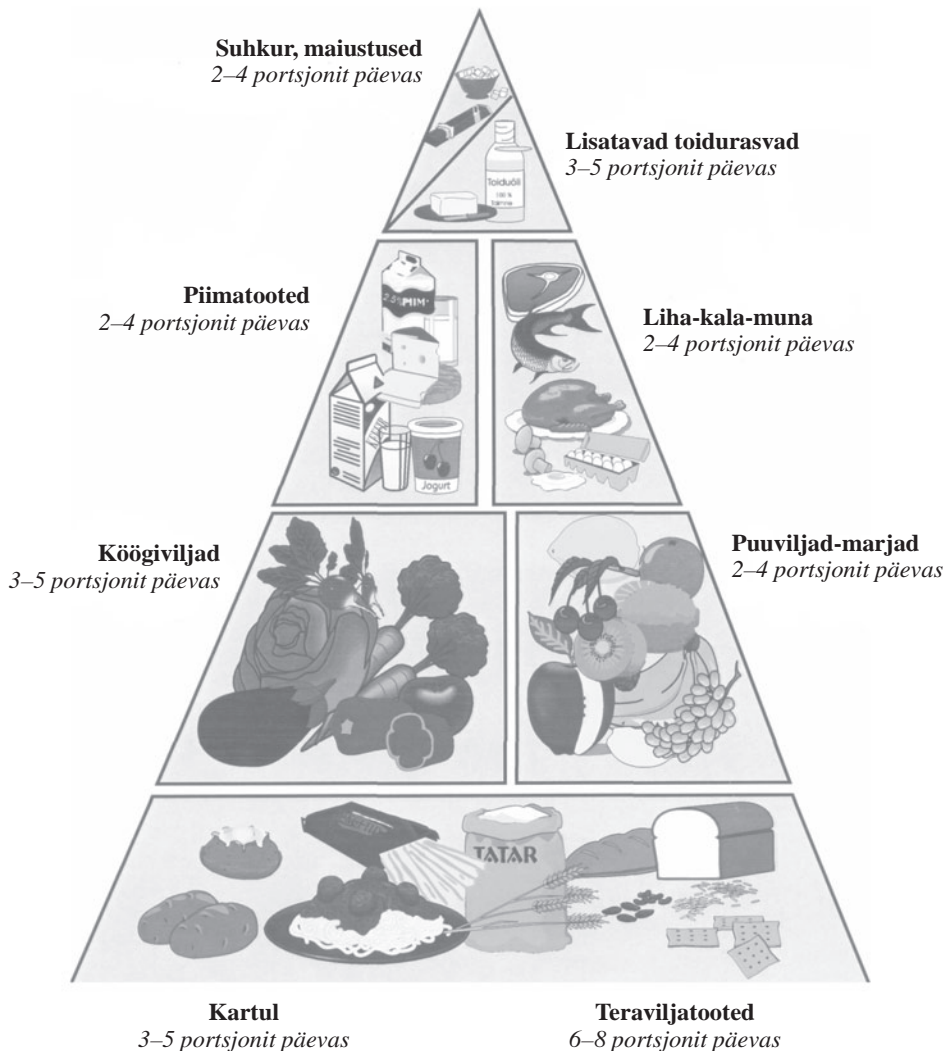
LA – laktaat

SLS – südame löögisagedus

ÜLDISED JUHISED ÕIGEST TOITUMISEST

Kehalise koormusega kaotab organism energiat, toiduga saame selle tagasi. Väga oluline on just õige toitumine. Toitumisvajadused sõltuvad paljudest teguritest – vanusest, soost, töökoormusest, igapäevasest kehalisest aktiivsusest, tervisest jm. Regulaarselt spordiga tegeleja jaoks ei ole olemas häid ja halbu toite, on hea või halb menüü. Ülekaaluline seevastu suudab regulaarse kehalise aktiivsusega oma keha-kaalu langetada sel juhul, kui kulutab liikumisega enam kaloreid, kui söögiga tagasi saab. Kõike neid lihtsaid põhitõdesid tuleb tervisesportlasel arvestada. Toiduenergia põhilisteks allikateks on süsivesikud ja rasvad. Valke hakkab organism kasutama energiallikana alles rasvade ja süsivesikute vaeguse korral.

Organismi tähtsaimad energiaallikad on süsivesikud, paraku on nende varud meie organismis piiratud. Seepärast peamegi süsivesikuid saama valdavalt just toiduga. Süsivesikuid sisaldavad rikkalikult näiteks – kiudaineid sisaldavad teraviljatooted, kartul, kõögivilid, värsked

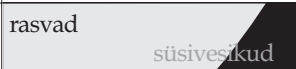





puuvili jm. Paraku on meie igapäevases toidumenüüs enamasti just süsivesikute osa liiga madal, vastupidavusaladel peab sellega eriti arvestama. Kui harjutate päevas tugevasti 1 tunni, vajaksite süsivesikuid 6 grammi kehakaalu 1 kg kohta. Harjutades 2 tundi, vajate 8 g/kg ja tugevasti 3 tundi treenides 10 g/kg kehakaalu kohta.



Inimkeha suurimaks energiallikaks on rasvad. Üks gramm rasvu annab 9 kcal energiat, süsivesikud aga 4 kcal. Seevastu on rasvade kasutamine energiaks võimalik üksnes aeroobsel koormusel, kui töötavaid lihaseid varustatakse küllaldaselt hapnikuga. Kuid ka siis suudab organism rasvu põletada vaid süsivesikute juuresolekul, viimaste ammen- dumisel langeks meie töövõime oluliselt. Seega piirdub rasvade ener- geetiline tähtsus just vastupidavuskoormusega. Kuid arvestama peab koormuse intensiivsusega, laktaadi väärtused veres peavad koormusel jääma kindlasti alla 3–4 mmooli/l.

Süsivesikute ja rasvade kasutamine sõltuvalt kehalisest koormusest

Koormus	energiaallikas	Energiatootmine
Vastupidavuskoormus (üle 60 min)		aeroobne
Koormus 8–60 min		valdavalt aeroobne
Koormus 2–8 min		aeroobne/anaeroobne
Koormus 45 sek – 2 min		valdavalt anaeroobne
Koormus kuni 10 sek	Kreatinfosfaat, ATF	anaeroobne

Organism vajab alati süsivesikuid, ükskõik kui palju on rasva kehas ladestunud.

Toit olgu kindlasti mitmekesine

Kõige otstarbekamad on segatoidud, mis sisaldavad nii taimseid kui loomseid toiduaineid. Taimseid toiduaineid võiks kasutada võimalikult palju toorelt. Just mitmekesine toit aitab kõige paremini tasakaalustada organismile vajalikud toitained, teiselt poolt peaks toit olema kindlasti suhteliselt rasvavaene. Päevasest kalorisisaldusest peaksid valgud moodustama umbes 10–15%, rasvad 25–30%, süsivesikud aga 60% ja vastupidavusladel veelgi enam. Päevane valgukogus peaks vastupidavusladel olema 1,2–1,4 g/kg kehakaalu kohta.

Süüa tuleb regulaarselt

Kõige otstarbekamaks peetakse päevas kolme toidukorda sooja toiduga ja nende vahepeal lõunaoodet ja õhtuoodet (mõni õun, banaan või muu taimne toit – tükk porgandit, kaalikat või kapsast). Kui tegeldakse intensiivselt vaimse või füüsilise tegevusega, ei ole organismile sugugi ükskõik, kas toiduenergia tuleb juurde 3–4 tunni või 10 tunni järgselt. Kui organism teab, et niipea jälle süüa ei saa, siis ta ei kasuta toiduenergiat koheseks töövajaduseks, vaid suunab igaks juhuks rasvaruudesse – ja ongi käes üleliigne kehakaal.

Kõhtu mitte liiga täis süüa

Spordiga tegelejal peab olema „hea tunne kõhus”, mis sõltub nii toiduomadustest kui ka selle jagunemisest erinevate toidukordade vahel. Seevastu suure koguse toidu söömine võib põhjustada seedesüsteemi häireid, mis omakorda ei võimalda korralikult harjutada. Suurt toidukogust aitab ennetada ka aeglasem söömine, närides toitu korralikult läbi.

Toidu valmistamisel pidada silmas õiget toidunõude kasutamist ja valmistamisviisi

Toiduvalmistamiseks ega toidu säilitamiseks ei tohiks kasutada alumiiniumnõusid. Kahjulikuks peetakse ka toidu kuumutamist lahtisel tulel ja suitsutamist. Liiga tugevasti praetud toidud ei ole tervislikud. Toidu mitmekordne soojendamine vähendab aga vitamiinide sisaldust.

Vajalik on teada toidu kalorsust ja keemilist koostist

Kindlasti peab olema üldine ettekujutus sellest, mida süüakse. Tasuks pidada meeles (või panna kööki seinale), et näiteks üks muna annab umbes 60–70 kilokalorit (kcal), 100 g mitterasvast loomaliha 150 kcal, 100 g võid 750 kcal, 100 g tomatimahla 70 kcal, 1 klaas piima 124 kcal, 100 g leiba 180 kcal, 100 g lahjat kohupiima 88 kcal, 100 g kanaliha 241 kcal, 100 g loomaliha 218 kcal.

Arvestada toiduainete omavahelist sobivust

Toiduained annavad seedimise käigus happelisi ja aluselisi jääke. Liha ja kala seedimisel tekib happelisi jääke. Paljud taimsed toiduained annavad aluselisi jääke. Soovitatav oleks mõlemaid omavahel kombineerida, et tasakaal ei kalduks liialt ühes ega teises suunas.

Vajalik on teada mõne toiduaine erilist tähtsust

Toidu valmistamisel tuleks kasutada taimeõlised – päevalilleõli, maisiõli, oliiviõli. Need õlid sisaldavad polüküllastamata rasvhappeid ja E-vitamiini, mis stimuleerivad organismi kaitsemehhanisme ja tõstavad vastupanuvõimet nakkushaigustele.

Südamele ja veresoonkonnale toimivad hästi – ananass, aprikoos, kartul, küüslauk, melon, mustsõstar, nisu, peet, punane sõstar, tatar, till, tomat jt.

Hingamisteedele toimivad näiteks – greipfruit, jõhvikas, kaalikas, küüslauk, pirn, sibul, sidrun, sinep.

Valida endale sobiv menüü

Kindlasti on meist igapäev lemmiktoidud. Toidu meeldivuse ja mitte-meeldivuse määrab inimese ainevahetuse tüüp, mis väliselt väljendub kehaehituses. Esmatähtis on aga jälgida õiget toiduainete vahekorda, et saada kätte nii vajalikud ained kui tagada energiavajadused. Täpsemateks soovitusteks pidage nõu toitumisspetsialistiga.

Tervisesportlane peab tarbima küllaldaselt vedelikku

Organismi veetasakaalu säilitamine on tervise ja töövõime seisukohast sama tähtis, kui keha energiavajaduse katmine ning vitamiinide ning mineraalainetega varustamine. Puhas joogivesi on eluliselt kahtlemata tähtis, kuid spordiga tegelejale on väga oluline saada tagasi ka koormusega kaotatud energiaallikad ja mineraalained. Mõõduka temperatuuri korral vajab organism juba kergel kehalisel kormusel 2,5 liitrit vedelikku, koormuse ja temperatuuri tõustes veelgi enam.

Vajalikud kaotatud ained saame kõige paremini tagasi spordijookidega, mille optimaalne kontsentratsioon on 6–8%. Spordijoojaid aitavad võrreldes puhta veega paremini säilitada kehalist töövõimet ja kiirendavad vedeliku tasakaalu taastumist koormusjärgselt, sest sisaldavad eeskätt vajalikus koguses süsivesikuid. Umbes 2 tundi enne koormust soovitatakse juua kindlasti 400–600 ml vedelikku, koormusel aga iga 15–20 min järgselt 150–350 ml. Spordijooki soovitatakse juua ka umbes 30 min enne koormust. Koormusjärgselt soovitatakse juua iga koormusel kaotatud kehakaalu kilogrammi kohta 1,5 liitrit vedelikku, soovitatavalt mitte hiljem kui 30 min peale koormust. Väga tugeva treeningu järgselt süüa veel 2 tunni pärast süsivesikurikas toitu, arvestatuna 1,5 g kehakaalu kilogrammi kohta.



Toit peab olema kindlasti vitamiinirikas

Vitamiinid on ainevahetuse regulaatoritena asendamatud toidukomponendid. Nad on organismis kulgevate keemiliste reaktsioonide bioloogilised katalüsaatorid. Vitamiinirikas toit võimaldab luua organismis optimaalse sisekeskkonna, mis tagab kõigi talitlussüsteemide kõrge

funktsioonivõime nii kehalisel kui vaimsel tööl. Vitamiinid muudavad toiduainetes olevad süsivesikud, rasvad, valgud ühelt poolt energiaks ning teiselt poolt aineteks, millest ehitatakse üles koed ja organid. Vitamiinivajaduse peab organism kätte saama igapäevase tervisliku toiduga.



Arvestama peab õige mineraalainete sisaldusega

Mineraalaineid ja mikroelemente vajab organism väga väikestes kogustes, kuid ometi on nad normaalseks elutegevuseks hädavajalikud. Oluline on säilitada happeliste ja leeliseliste ionide tasakaal organismis. On teada, et intensiivse treeningu tulemusel organismi leelisevarud vähenevad.

Magneesium etendab suurt osa organismi ainevahetuses, lihastalitluses, erutuse ülekandes lihastele, lihaskrampide ennetamises, südame töös jne. Kuna organism suudab toota vaid 25 g magneesiumi, on oht vaeguse tekkeks koormusel küllalt suur. Suurenenud magneesiumikaotus (näiteks kuumas kliimas, kestval koormusel), samuti kehv Mg

omastamise võime ja suurenenud vajadus võivad esile kutsuda vaeguse sümptomid – lihaskrambid, lihasvärin, peavalu, väsimus, närvilisus, „kõhukramp”, reaktsiooni aeglustumine jm. Magneesiumi päevane vajadus on 350 mg, tugevate treeningute korral ka rohkem.

Kestval koormusel ja eriti kuuma ilmaga võib organism kaotada **naatriumi**. Seda esineb just tugeva higistamise puhul ja suhteliselt naatriumivaese dieedi harrastajatel. Kuuma ilma korral soovitatakse seepärast lisada näiteks spordijoogile veidi naatriumi. Ühe liitri higiga kaotame 1 g Na, selle tagab pool teelusikatäit soola.

Raud on eelkõige punaverelibledes hemoglobiini ja lihastes oleva hemoglobiini koostises, mis on vajalik organismi hapnikutranspordi kindlustamiseks. Tegelemisel vastupidavusaladega rauavajadus suureneb. Eriti peavad seda silmas pidama naisjooksjad menstruatsiooni ajal ja vahetult pärast seda.

Toidus on raud kahel kujul:

- heemi raud, mida leidub hemoglobiini ja müoglobiini sisaldavates toiduainetes: liha, maks, veretoidud.
- mitte-heemi raud, mis pärineb tera ja aedviljadest. Mitte-heemi raud imendub halvemini.

Raua aitab paremini imenduda C – vitamiin, kui ka näiteks vask, mida esineb pähklikes jm. Raua imendumist takistavad kohv ja ka mõned teesordid. Nende tarvitamine tuleb ajaliselt eraldada rauarikka toidu tarvitamisest.



Ülekaalu korral tuleb kulutada rohkem energiat kui toiduga saame

Toidu ja jookidega saadav energia peab olema vastavuses kulutusega. Energia pideva liia puhul suureneb keha rasvamass, tekib ülekaal ja rasvumine, mis on riskifaktoriks paljude haiguste puhul. Kindlasti tuleb ülekaalu korral valida endale sobiv spordiala, et mitte ülekoormust ja vigastusi tekitada.



Kehakaalu kaotuse nimel tuleks lähtuda lihtsast reeglist, **1 kg rasva põletamiseks on vaja kulutada 8000 kalorit**. Põhimõtteliselt pole vahet, kas kulutame näiteks 300 kalorit intensiivsema tööga 30 minutiga, või vastupidavustreeningul mõõduka intensiivsusega ühe tunni jooksul. Küll on aga mõõduka koormusega vastupidavustreeningul suurem mõju meie treenitusele, meeleolule ja eeskätt tervislikule seisundile.

JÕUTREENINGU PÕHITÕED

Vastupidavus on kompleksne kehaline võime. Seetõttu sõltub vastupidavuse kvaliteet ühelt poolt töösse rakendunud lihaste töörežiimist, teiselt poolt kinnistuvad antud lihastöö režiimile vastavad hingamise, südamete – vereringe ja energia reaktsioonid. Võime rääkida liigutusliku ja vegetatiivsete funktsioonide omavahelisest põhjuslikust seosest. Selles seoses kuulub juhtiv osa liigutusfunktsioonidele, sest lihastöö iseloom määrab vegetatiivsete süsteemide seisundi ja funktsionaalse (talitusliku) täiustamise suuna.

Treeningute planeerimisel peab arvestama ka seda, et lihastele on ise-loomulik suurem kohanemise inertsus, kui vegetatiivsetele süsteemidele. Võib tekkida vastuolu vegetatiivse süsteemi kiirema arengu ja lihassüsteemi funktsionaalsete võimaluste mahajäämise vahel.

Nimetatud lähtepunktide edukaks elluviimiseks on esmalt vaja konkretiseerida jõutreeningu liigid, mida kasutatakse aastaringses treeningus.

1. KESTUSJÕUD

- Lihasvastupidavus (korduste arv seerias 20–50)
- Jõuvastupidavus (10–20 kordust)

2. MAKSIMAALNE JÕUD

- Põhijõud (6–10 kordust)
- Maksimaalne jõud (1–3 kordust)

3. KIIRUSJÕUD

- Kiire jõud (6–10 kordust)
- Plahvatuslik jõud (1–5 kordust)

Kui vastupidavustreeningu baasiks on aeroobse läve arendamiseks suunatud vastupidavus, siis jõutreeningu baasiks on aeroobne lihastupidavus

Otstarbekalt valitud spetsiifilised jõuharjutused parandavad sarnaselt vastupidavusharjutusega verevarustust harjutusel põhiraskust kandvates lihastes.

Jooksja jõutreeningu põhilised vahendid:

1. jooks raskendatud tingimustes – mäkkejooks, jooks mägisel maastikul, jooks liivas, lumes;
2. hüppeharjutused – sammhüpped jalalt – jalale, ühel jalal, üle tõkete, sügavushüpped, hüpped märke, lumes, treppidel;
3. jooksja erialased harjutused „drillid” – kõrge põlvetõstejooks, põlve – sääretõste ehk ratasjooks, sääretõstejooks, sirgete jalgadega jooks, kiirenev põlvetõstejooks, mis läheb

üle kiirjooksuks, mitmesugused pöiatõukehüplemised, maksimaalse kiirusega jooks püstilähtest;

4. ringtreening ja harjutused raskustega (tõstekang, sangpommid, hantlid, raskusvöö, topispallid jne.



Väga levinud jõu arendamise vahend on ringtreening, milles kasutatakse 10–12 harjutust ehk „jaama”. Pärast kõigi „jaamade” läbimist järgneb pikem puhkepaus, mille ajal tehakse venitusharjutusi. Ühes treeningus võib läbida 3–5 ringi. Üksikute harjutuste kestus ja nendevaheline puhkepaus fikseeritakse ajaliselt – näiteks 30 sekundit + 30 sekundit, seeriapausi pikkus 5–7 minutit. Harjutuste korduste arv võib olla 10–30. Kui on tegemist lihasvastupidavuse arendamisega, on sooritamise tempo aeglane, jõuvastupidavuse harjutuste sooritamisel on tempo kiire.

Põhimõtteline erinevate jõu liikide arendamisjärjestus vastupidavusaladel võiks toimuda alljärgneva skeemi kohaselt:

Lihaskvastupidavus ► jõuvastupidavus ► põhijõud ► jõuvastupidavus uuel, kõrgema põhijõu foonil.

Unustada ei tohi jõuharjutuste seostamist venitusharjutustega.

VENITUSHARJUTUSED

Regulaarne venitusharjutuste sooritamine on tervisespordis väga oluline. Venitusharjutused aitavad vähendada lihaspingeid, lõõgastada paremini, arendavad koordineerimist, parandavad liigeste liikuvust, aitavad ära hoida lihaskrampe ja ennetada vigastusi, parandavad koormustaluvust.

Enakasutatavaks meetodiks on staatiline venitamine ehk stretching, mis kujutab enesest aeglast venituseasendi sissevõtmist ja järgnevat staatilise asendi hoidmist. Venitusharjutused tuleb läbi viia lõdvestunud ja keskendunud olekus, harjutused ei tohi esile kutsuda valu. Stretchingu harjutustele peab kindlasti eelnema vähemalt 5–8 min eelsoojendus – sörkjooks, käte ringitamine jne. Järgnevalt mõned venitusharjutused ja nende soovitatav kestus jooksutreeningute puhul.

Enne jooksmist soovitatakse teha venitusharjutusi erinevatele lihasrühmadele, järgnevalt mõned soovitatavad kestused eri lihastele ja piirkondadele

- säärelihased – 30 sek
- säärelihased ja Achilleuse kõõlus – 15 sek
- reie tagalihased – 30 sek
- reie eesmine lihas – 30 sek
- puusapainutaja lihas – 30 sek
- selja alaosa – 30 sek
- õlavarrelihased – 15–20 sek
- käed, küünarvarre lihased, õlavööde – 15 sek

Peale jooksmist on soovitatavad venitusharjutuste kestused erinevatele lihasrühmadele ja piirkondadele järgmised

- säärelihased – 30 sek
- selja alaosa – 30 sek
- reie lähendajalihased – 30–40 sek
- reie tagalihased – 50 sek
- reie väliskülg – 30 sek
- puusa piirkonna lihased – 50 sek
- selja alaosa, tuhara piirkond – 30 sek

Järgnevalt mõned pildid jooksutreeningutel enamkasutatavatest venitusharjutustest



Toetudes kätega seinale, painutage parem jalg põlvest ja asetage see ettepoole, vasak jalg jääb põlvest sirgeks, jalatallad hoidke otse. Seejärel kallutage puusapiirkonda ettepoole, hoides põlve painutatud ja jalatallad maas, kuni tunnete kergest lihaspinget säärelihases. Seejärel vahetage jalad ja sooritage harjutus uuesti.

Toetudes kätega seinale, painutage parem jalg põlvest ja asetage see ettepoole, vasak jalg painutage kergelt põlvest, jalatallad hoidke otse. Seejärel kallutage puusapiirkonda ettepoole, hoides põlve painutatud ja jalatallad maas, kuni tunnete kergest lihaspinget säärelihase allosas. Seejärel vahetage jalad ja sooritage harjutus uuesti.

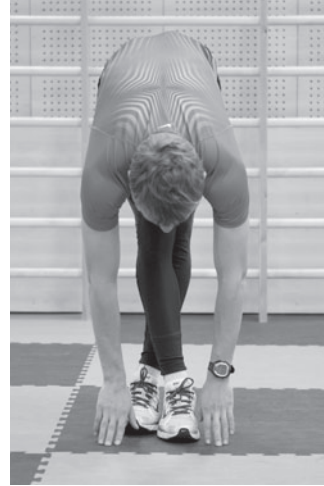


Püstiasendis, hoides kätega kinni postist (varbseinast jm), üks jalg painutatud hüppeliigesest, suruda varbaid vastu tuge. Seejärel vahetage jalad ja sooritage harjutus uuesti.



Põlvitusiste, jalad õlgade laiuselt, varbad suunaga taha. Toetuda keharaskusega kandade vahele.

Seistes, jalad ristseisus, kummarduda ette ja üritada puudutada maad.



Istesasendis kallutada sirget keha ettepoole ja puudutada kätega varbaid.

Toetudes ühe jala säärega põrandale, sirutada teine jalg ettepoole. Suruda puusavööd ette, hoides täisnurka põlveliigesest. Tagaoleva jala varbad on otse, keha sirge.



Kükisasendis tugevas väljaastes, kõverdada tagaolev jalg põlvest ja tõmmata kätega tuhara suunas. Eesolev jalg on kõverdatud põlvest.



Istudes põrandal, põlved kõverdatud, jalatallad vastamisi. Suruda kätega aeglaselt põlvi eemale.

Laias harkseisus, jalatallad maas, kummardada ülakeha ette – alla, hoides käsi ees küünarvarrest risti.



Püstiasendis, sirutada käed sirgelt selja taha, hoides kinni varbseinast (postist jm). Suruda ülakeha aeglaselt ettepoole. Õlaliigestes ei tohi tekkida pinget.

Minu
kehakaal

MÕÕDA OMA KEHA

	Kuupäev	Kaal	KMI	Talje Ø	Puusa Ø	Talje/puusa suhe
Täna						
Peale 1 nädalat						
Peale 2 nädalat						
Peale 3 nädalat						
Peale 4 nädalat						
Peale 5 nädalat						
Peale 6 nädalat						
Peale 7 nädalat						
Peale 8 nädalat						
Peale 9 nädalat						
Peale 10 nädalat						
Peale 3 kuud						
Peale 4 kuud						
Peale 5 kuud						
Peale 6 kuud						

MINU PUHKEOLEKU PULSISAGEDUS

	Kuupäev/ kellaeg	Südame löögisagedus (x/min)
Täna		
Peale 1 nädalat		
Peale 2 nädalat		
Peale 3 nädalat		
Peale 4 nädalat		
Peale 5 nädalat		
Peale 6 nädalat		
Peale 7 nädalat		
Peale 8 nädalat		
Peale 9 nädalat		
Peale 10 nädalat		
Peale 3 kuud		
Peale 4 kuud		
Peale 5 kuud		
Peale 6 kuud		



Regulaarselt harjutades võib Teie pulsisagedus iga 1–2 nädala järgselt langeda 1–2 lööki, 6 kuu järgselt võib see langeda 10–15 löögi võrra. Kokku võib pulsisagedus langeda maksimaalselt 20 lööki. Harjutage hoolega, see on Teile väga kasulik.

TREENINGPLAAN ALGAJALE TERVISESPORTLASELE (JOOKSMINE)

Järgnevalt on toodud näidistreeningplaani jooksutreeningutega algajale tervisesportlasele. Kirjutage üles oma treeningu kellaeg, kuid hinnake 5 – palli süsteemis ka oma meeleolu.

1. NÄDAL

ESMASPÄEV – 1 min jooksu, 3 min kõndi. 4 seeriat. Kokku – 16 min

Treeningaeg _____

Hinda oma enesetunnet:

Enne treeningut 1 2 3 4 5 Treeningu ajal 1 2 3 4 5 Peale treeningut 1 2 3 4 5

TEISIPÄEV – puhkepäev

KOLMAPÄEV – 1 min jooksu, 3 min kõndi. 4 seeriat. Kokku – 16 min

Treeningaeg _____

Hinda oma enesetunnet:

Enne treeningut 1 2 3 4 5 Treeningu ajal 1 2 3 4 5 Peale treeningut 1 2 3 4 5

NELJAPÄEV – puhkepäev

REEDE – 1 min jooksu, 3 min kõndi. 4 seeriat. Kokku – 16 min

Treeningaeg _____

Hinda oma enesetunnet:

Enne treeningut 1 2 3 4 5 Treeningu ajal 1 2 3 4 5 Peale treeningut 1 2 3 4 5

LAUPÄEV – puhkepäev

PÜHAPÄEV – 30 min aktiivset kõndi

Treeningaeg _____

Hinda oma enesetunnet:

Enne treeningut 1 2 3 4 5 Treeningu ajal 1 2 3 4 5 Peale treeningut 1 2 3 4 5

2. NÄDAL

ESMASPÄEV – 1 min jooksu, 2 min kõndi. 6 seeriat. Kokku – 18 min

Treeningaeg _____

Hinda oma enesetunnet:

Enne treeningut 1 2 3 4 5 Treeningu ajal 1 2 3 4 5 Peale treeningut 1 2 3 4 5

TEISIPÄEV – puhkepäev

KOLMAPÄEV – 1 min jooksu, 2 min kõndi. 6 seeriat. Kokku – 18 min

Treeningaeg _____

Hinda oma enesetunnet:

Enne treeningut 1 2 3 4 5 Treeningu ajal 1 2 3 4 5 Peale treeningut 1 2 3 4 5

NELJAPÄEV – puhkepäev

REEDE – 1 min jooksu, 2 min kõndi. 6 seeriat. Kokku – 18 min

Treeningaeg _____

Hinda oma enesetunnet:

Enne treeningut 1 2 3 4 5 Treeningu ajal 1 2 3 4 5 Peale treeningut 1 2 3 4 5

LAUPÄEV – puhkepäev

PÜHAPÄEV – 30 min aktiivset kõndi.

Treeningaeg _____

Hinda oma enesetunnet:

Enne treeningut 1 2 3 4 5 Treeningu ajal 1 2 3 4 5 Peale treeningut 1 2 3 4 5

3. NÄDAL

ESMASPÄEV – 1 min jooksu, 2 min kõndi. 7 seeriat. Kokku – 21 min

Treeningaeg _____

Hinda oma enesetunnet:

Enne treeningut 1 2 3 4 5 Treeningu ajal 1 2 3 4 5 Peale treeningut 1 2 3 4 5

TEISIPÄEV – puhkepäev

KOLMAPÄEV – 1 min jooksu, 2 min kõndi. 7 seeriat. Kokku – 21 min

Treeningaeg _____

Hinda oma enesetunnet:

Enne treeningut 1 2 3 4 5 Treeningu ajal 1 2 3 4 5 Peale treeningut 1 2 3 4 5

NELJAPÄEV – puhkepäev

REEDE – 1 min jooksu, 2 min kõndi. 7 seeriat. Kokku – 21 min

Treeningaeg _____

Hinda oma enesetunnet:

Enne treeningut 1 2 3 4 5 Treeningu ajal 1 2 3 4 5 Peale treeningut 1 2 3 4 5

LAUPÄEV – puhkepäev

PÜHAPÄEV – 30 min aktiivset kõndi

Treeningaeg _____

Hinda oma enesetunnet:

Enne treeningut 1 2 3 4 5 Treeningu ajal 1 2 3 4 5 Peale treeningut 1 2 3 4 5

4. NÄDAL

ESMASPÄEV – 1 min jooksu, 2 min kõndi. 8 seeriat. Kokku – 24 min

Treeningaeg _____

Hinda oma enesetunnet:

Enne treeningut 1 2 3 4 5 Treeningu ajal 1 2 3 4 5 Peale treeningut 1 2 3 4 5

TEISIPÄEV – puhkepäev

KOLMAPÄEV – 1 min jooksu, 2 min kõndi. 8 seeriat. Kokku – 24 min

Treeningaeg _____

Hinda oma enesetunnet:

Enne treeningut 1 2 3 4 5 Treeningu ajal 1 2 3 4 5 Peale treeningut 1 2 3 4 5

NELJAPÄEV – puhkepäev

REEDE – 1 min jooksu, 2 min kõndi. 8 seeriat. Kokku – 24 min

Treeningaeg _____

Hinda oma enesetunnet:

Enne treeningut 1 2 3 4 5 Treeningu ajal 1 2 3 4 5 Peale treeningut 1 2 3 4 5

LAUPÄEV – puhkepäev

PÜHAPÄEV – 35 min aktiivset kõndi

Treeningaeg _____

Hinda oma enesetunnet:

Enne treeningut 1 2 3 4 5 Treeningu ajal 1 2 3 4 5 Peale treeningut 1 2 3 4 5

5. NÄDAL

ESMASPÄEV – 1 min jooksu, 2 min kõndi. 9 seeriat. Kokku – 27 min

Treeningaeg _____

Hinda oma enesetunnet:

Enne treeningut 1 2 3 4 5 Treeningu ajal 1 2 3 4 5 Peale treeningut 1 2 3 4 5

TEISIPÄEV – puhkepäev

KOLMAPÄEV – vali omale vaba spordiala, mis meeldib – tervisekõnd, ujumine, jalgrattasõit, aeroobika jm. Tee ühte ala kokku 30 min, või 2 ala järjest kumbagi 15 min.

Treeningaeg _____

Hinda oma enesetunnet:

Enne treeningut 1 2 3 4 5 Treeningu ajal 1 2 3 4 5 Peale treeningut 1 2 3 4 5

NELJAPÄEV – puhkepäev

REEDE – 1 min jooksu, 2 min kõndi. 9 seeriat. Kokku – 27 min

Treeningaeg _____

Hinda oma enesetunnet:

Enne treeningut 1 2 3 4 5 Treeningu ajal 1 2 3 4 5 Peale treeningut 1 2 3 4 5

LAUPÄEV – puhkepäev

PÜHAPÄEV – 1 min jooksu, 2 min kõndi. 9 seeriat. Kokku – 27 min

Treeningaeg _____

Hinda oma enesetunnet:

Enne treeningut 1 2 3 4 5 Treeningu ajal 1 2 3 4 5 Peale treeningut 1 2 3 4 5

6. NÄDAL

ESMASPÄEV – 2 min jooksu, 2 min kõndi. 7 seeriat. Kokku – 28 min

Treeningaeg _____

Hinda oma enesetunnet:

Enne treeningut 1 2 3 4 5 Treeningu ajal 1 2 3 4 5 Peale treeningut 1 2 3 4 5

TEISIPÄEV – puhkepäev

KOLMAPÄEV – vaba spordiala valik – tervisekõnd / aeroobika / jalgrattasõit / ujumine / jõutreening. Aeg – 30 min

Treeningaeg _____

Hinda oma enesetunnet:

Enne treeningut 1 2 3 4 5 Treeningu ajal 1 2 3 4 5 Peale treeningut 1 2 3 4 5

NELJAPÄEV – puhkepäev

REEDE – 2 min jooksu, 2 min kõndi. 7 seeriat. Kokku – 28 min

Treeningaeg _____

Hinda oma enesetunnet:

Enne treeningut 1 2 3 4 5 Treeningu ajal 1 2 3 4 5 Peale treeningut 1 2 3 4 5

LAUPÄEV – puhkepäev

PÜHAPÄEV – 2 min jooksu, 2 min kõndi. 7 seeriat. Kokku – 28 min

Treeningaeg _____

Hinda oma enesetunnet:

Enne treeningut 1 2 3 4 5 Treeningu ajal 1 2 3 4 5 Peale treeningut 1 2 3 4 5

7. NÄDAL

ESMASPÄEV – 2 min jooksu, 2 min kõndi. 8 seeriat. Kokku – 32 min

Treeningaeg _____

Hinda oma enesetunnet:

Enne treeningut 1 2 3 4 5 Treeningu ajal 1 2 3 4 5 Peale treeningut 1 2 3 4 5

TEISIPÄEV – puhkepäev

KOLMAPÄEV – vali lemmik spordiala. Kokku – 30 min

Treeningaeg _____

Hinda oma enesetunnet:

Enne treeningut 1 2 3 4 5 Treeningu ajal 1 2 3 4 5 Peale treeningut 1 2 3 4 5

NELJAPÄEV – puhkepäev

REEDE – 2 min jooksu, 2 min kõndi. 8 seeriat. Kokku – 32 min

Treeningaeg _____

Hinda oma enesetunnet:

Enne treeningut 1 2 3 4 5 Treeningu ajal 1 2 3 4 5 Peale treeningut 1 2 3 4 5

LAUPÄEV – puhkepäev

PÜHAPÄEV – 2 min jooksu, 2 min kõndi. 8 seeriat. Kokku – 32 min

Treeningaeg _____

Hinda oma enesetunnet:

Enne treeningut 1 2 3 4 5 Treeningu ajal 1 2 3 4 5 Peale treeningut 1 2 3 4 5

8. NÄDAL

ESMASPÄEV – 3 min jooksu, 2 min kõndi. 7 seeriat. Kokku – 35 min

Treeningaeg _____

Hinda oma enesetunnet:

Enne treeningut 1 2 3 4 5 Treeningu ajal 1 2 3 4 5 Peale treeningut 1 2 3 4 5

TEISIPÄEV – puhkepäev

KOLMAPÄEV – vali lemmik spordiala. Kokku 35 min

Treeningaeg _____

Hinda oma enesetunnet:

Enne treeningut 1 2 3 4 5 Treeningu ajal 1 2 3 4 5 Peale treeningut 1 2 3 4 5

NELJAPÄEV – puhkepäev

REEDE – 3 min jooksu, 2 min kõndi. 7 seeriat. Kokku – 35 min

Treeningaeg _____

Hinda oma enesetunnet:

Enne treeningut 1 2 3 4 5 Treeningu ajal 1 2 3 4 5 Peale treeningut 1 2 3 4 5

LAUPÄEV – puhkepäev

PÜHAPÄEV – 3 min jooksu, 2 min kõndi. 7 seeriat. Kokku – 35 min

Treeningaeg _____

Hinda oma enesetunnet:

Enne treeningut 1 2 3 4 5 Treeningu ajal 1 2 3 4 5 Peale treeningut 1 2 3 4 5

9. NÄDAL

ESMASPÄEV – 3 min jooksu, 2 min kõndi. 7 seeriat. Kokku – 35 min

Treeningaeg _____

Hinda oma enesetunnet:

Enne treeningut 1 2 3 4 5 Treeningu ajal 1 2 3 4 5 Peale treeningut 1 2 3 4 5

TEISIPÄEV – puhkepäev

KOLMAPÄEV – 3 min jooksu, 1 min kõndi. 9 seeriat. Kokku – 36 min

Treeningaeg _____

Hinda oma enesetunnet:

Enne treeningut 1 2 3 4 5 Treeningu ajal 1 2 3 4 5 Peale treeningut 1 2 3 4 5

NELJAPÄEV – puhkepäev

REEDE – 3 min jooksu, 1 min kõndi. 9 seeriat. Kokku – 36 min

Treeningaeg _____

Hinda oma enesetunnet:

Enne treeningut 1 2 3 4 5 Treeningu ajal 1 2 3 4 5 Peale treeningut 1 2 3 4 5

LAUPÄEV – puhkepäev

PÜHAPÄEV – 3 min jooksu, 1 min kõndi. 9 seeriat. Kokku – 36 min

Treeningaeg _____

Hinda oma enesetunnet:

Enne treeningut 1 2 3 4 5 Treeningu ajal 1 2 3 4 5 Peale treeningut 1 2 3 4 5

10. NÄDAL

ESMASPÄEV – 3 min jooksu, 1 min kõndi. 9 seeriat. Kokku – 36 min

Treeningaeg _____

Hinda oma enesetunnet:

Enne treeningut 1 2 3 4 5 Treeningu ajal 1 2 3 4 5 Peale treeningut 1 2 3 4 5

TEISIPÄEV – puhkepäev

KOLMAPÄEV – vali vaba spordiala. Kokku – 40 min

Treeningaeg _____

Hinda oma enesetunnet:

Enne treeningut 1 2 3 4 5 Treeningu ajal 1 2 3 4 5 Peale treeningut 1 2 3 4 5

NELJAPÄEV – puhkepäev

REEDE – 3 min jooksu, 1 min kõndi. 9 seeriat. Kokku – 36 min

Treeningaeg _____

Hinda oma enesetunnet:

Enne treeningut 1 2 3 4 5 Treeningu ajal 1 2 3 4 5 Peale treeningut 1 2 3 4 5

LAUPÄEV – puhkepäev

PÜHAPÄEV – 3 min jooksu, 1 min kõndi. 10 seeriat. Kokku – 40 min

Treeningaeg _____

Hinda oma enesetunnet:

Enne treeningut 1 2 3 4 5 Treeningu ajal 1 2 3 4 5 Peale treeningut 1 2 3 4 5

OLETE OLNUD TUBLI!

Soovime õnne, suudate juba harjutada 40 minutit. Kui pühapäeva õhtuti on alati hea tuju, võite juba hakata oma aktiivse koormuse kestvust tasapisi suurendama. Kuid tehke seda kindlasti tasapiisi. Näiteks, ühel hetkel võite juba joosta 9 min, 1 min puhata ja teha seda kokku 4 seeriat ehk 40 minutit.

TEMPO TABEL ID

JALGRATTASÓIT

Tempotabel

Distants	20 km/h	22 km/h	24 km/h	26 km/h	28 km/h	30 km/h	32 km/h	34 km/h	36 km/h	38 km/h	40 km/h
10 km	0:30:00	0:27:16	0:25:00	0:23:04	0:21:25	0:20:00	0:18:45	0:17:38	0:16:40	0:15:47	0:15:00
20 km	1:00:00	0:54:32	0:50:00	0:46:09	0:42:51	0:40:00	0:37:30	0:35:17	0:33:20	0:31:34	0:30:00
30 km	1:30:00	1:21:49	1:15:00	1:09:13	1:04:17	1:00:00	0:56:15	0:52:56	0:50:00	0:47:22	0:45:00
40 km	2:00:00	1:49:05	1:40:00	1:32:18	1:24:42	1:20:00	1:15:00	1:10:35	1:06:40	1:03:09	1:00:00
50 km	2:30:00	2:16:21	2:05:00	1:55:23	1:47:08	1:40:00	1:33:45	1:28:14	1:23:20	1:18:56	1:15:00
60 km	3:00:00	2:43:38	2:30:00	2:18:27	2:08:34	2:00:00	1:52:30	1:45:52	1:40:00	1:34:44	1:30:00
70 km	3:30:00	3:10:54	2:55:00	2:41:32	2:30:00	2:20:00	2:11:15	2:03:31	1:56:40	1:50:31	1:45:00
80 km	4:00:00	3:38:10	3:20:00	3:04:36	2:51:25	2:40:00	2:30:00	2:21:10	2:13:20	2:06:17	2:00:00
90 km	4:30:00	4:05:27	3:45:00	3:27:41	3:12:51	3:00:00	2:48:45	2:38:49	2:30:00	2:22:06	2:15:00
100 km	5:00:00	4:32:43	4:10:00	3:50:46	3:34:17	3:20:00	3:07:30	2:56:28	2:46:40	2:37:53	2:30:00
110 km	5:30:00	5:00:00	4:35:00	4:13:50	3:55:42	3:40:00	3:26:15	3:14:07	3:03:20	2:53:41	2:45:00
120 km	6:00:00	5:27:16	5:00:00	4:36:55	4:17:08	4:00:00	3:45:00	3:31:45	3:20:00	3:09:28	3:00:00
130 km	6:30:00	5:54:32	5:25:00	5:00:00	4:38:34	4:20:00	4:03:45	3:49:24	3:36:40	3:25:15	3:15:00
140 km	7:00:00	6:21:49	5:50:00	5:23:04	5:00:00	4:40:00	4:22:30	4:07:08	3:53:20	3:41:03	3:30:00
150 km	7:30:00	6:49:05	6:15:00	5:46:09	5:21:25	5:00:00	4:41:15	4:24:42	4:10:00	3:56:50	3:45:00
160 km	8:00:00	7:16:21	6:40:00	6:09:13	5:42:51	5:20:00	5:00:00	4:42:21	4:26:40	4:12:37	4:00:00
170 km	8:30:00	7:43:38	7:05:00	6:32:18	6:04:17	5:40:00	5:18:45	5:00:00	4:43:20	4:28:25	4:15:00
180 km	9:00:00	8:10:54	7:30:00	6:55:23	6:25:42	6:00:00	5:37:30	5:17:38	5:00:00	4:44:12	4:30:00
190 km	9:30:00	8:38:10	7:55:00	7:18:27	6:47:08	6:20:00	5:56:15	5:35:17	5:16:40	5:00:00	4:45:00
200 km	10:00:00	9:05:27	8:20:00	7:41:32	7:08:34	6:40:00	6:15:00	5:52:56	5:33:20	5:15:47	5:00:00

	1 km	3 km	5 km	10 km	15 km	20 km	25 km	30 km	35 km	Maraton
Aeg	0:02:55	0:08:45	0:14:35	0:29:10	0:43:45	0:58:20	1:25:55	1:27:30	1:42:05	2:03:04
	0:03:00	0:09:00	0:15:00	0:30:00	0:45:00	1:00:00	1:15:00	1:30:00	1:45:00	2:06:35
	0:03:05	0:09:15	0:15:25	0:30:50	0:46:15	1:01:40	1:17:05	1:32:30	1:47:55	2:10:06
	0:03:10	0:09:30	0:15:50	0:31:40	0:47:30	1:03:20	1:19:10	1:35:00	1:50:50	2:13:27
	0:03:15	0:09:45	0:16:15	0:32:30	0:48:45	1:05:00	1:21:15	1:37:30	1:53:45	2:17:08
	0:03:20	0:10:00	0:16:40	0:33:20	0:50:00	1:06:40	1:23:20	1:40:00	1:56:40	2:20:39
	0:03:25	0:10:15	0:17:05	0:34:10	0:51:15	1:08:20	1:25:25	1:42:30	1:59:35	2:24:10
	0:03:30	0:10:30	0:17:30	0:35:00	0:52:30	1:10:00	1:27:30	1:45:00	1:02:30	2:27:41
	0:03:35	0:10:45	0:17:55	0:35:35	0:53:45	1:11:40	1:29:35	1:47:30	2:05:25	2:31:12
	0:03:40	0:11:00	0:18:20	0:36:40	0:55:00	1:13:20	1:31:40	1:50:00	2:08:20	2:34:43
	0:03:45	0:11:15	0:18:45	0:37:30	0:56:15	1:15:00	1:33:45	1:52:30	2:11:15	2:38:14
	0:03:50	0:11:30	0:19:10	0:38:20	0:57:30	1:16:40	1:35:50	1:55:00	2:14:10	2:41:45
	0:03:55	0:11:45	0:19:35	0:39:10	0:58:45	1:18:20	1:37:55	1:57:30	2:17:05	2:45:16
	0:04:00	0:12:00	0:20:00	0:40:00	1:00:00	1:20:00	1:40:00	2:00:00	2:20:00	2:48:47
	0:04:05	0:12:15	0:20:25	0:40:50	1:01:15	1:21:40	1:42:05	2:02:30	2:22:55	2:52:18
	0:04:10	0:12:30	0:20:50	0:41:40	1:02:30	1:23:20	1:44:10	2:05:00	2:25:50	2:55:49
	0:04:15	0:12:45	0:21:15	0:42:30	1:03:45	1:25:00	1:46:15	2:07:30	2:28:45	2:59:20
	0:04:20	0:13:00	0:21:40	0:43:20	1:05:00	1:26:40	1:48:20	2:10:00	2:31:40	3:02:51
	0:04:25	0:13:15	0:22:05	0:44:10	1:06:15	1:28:20	1:50:25	2:12:30	2:34:35	3:06:22
	0:04:30	0:13:30	0:22:30	0:45:00	1:07:30	1:30:00	1:52:30	2:15:00	2:37:30	3:09:53

0:04:35	0:13:45	0:22:55	0:45:50	1:08:45	1:31:40	1:54:35	2:17:30	2:40:25	3:13:24
0:04:40	0:14:00	0:23:20	0:46:40	1:10:00	1:33:20	1:56:40	2:20:00	2:43:20	3:16:55
0:04:45	0:14:15	0:23:45	0:47:30	1:11:15	1:35:00	1:58:45	2:22:30	2:46:15	3:20:26
0:04:50	0:14:30	0:24:10	0:48:20	1:12:30	1:36:40	2:00:50	2:25:00	2:49:10	3:23:57
0:04:55	0:14:45	0:24:35	0:49:10	1:13:45	1:38:20	2:02:55	2:27:30	2:52:05	3:27:28
0:05:00	0:15:00	0:25:00	0:50:00	1:15:00	1:40:00	2:05:00	2:30:00	2:55:00	3:30:59
0:05:05	0:15:15	0:25:25	0:50:50	1:16:15	1:41:40	2:07:05	2:32:30	2:57:55	3:34:30
0:05:10	0:15:30	0:25:50	0:51:40	1:17:30	1:43:20	2:09:10	2:35:00	3:00:50	3:38:01
0:05:15	0:15:45	0:26:15	0:52:30	1:18:45	1:45:00	2:11:15	2:37:30	3:03:45	3:41:31
0:05:20	0:16:00	0:26:40	0:53:20	1:20:00	1:46:40	2:13:20	2:40:00	3:06:40	3:45:02
0:05:25	0:16:15	0:27:05	0:54:10	1:21:15	1:48:20	2:15:25	2:42:30	3:09:35	3:48:33
0:05:30	0:16:30	0:27:30	0:55:00	1:22:30	1:50:00	2:17:30	2:45:00	3:12:30	3:52:04
0:05:35	0:16:45	0:27:55	0:55:50	1:23:45	1:51:40	2:19:35	2:47:30	3:15:25	3:55:35
0:05:40	0:17:00	0:28:20	0:56:40	1:25:00	1:53:20	2:21:40	2:50:00	3:18:20	3:59:06
0:05:45	0:17:15	0:28:45	0:57:30	1:26:15	1:55:00	2:23:45	2:52:30	3:21:15	4:02:37
0:05:50	0:17:30	0:29:10	0:58:20	1:27:30	1:56:40	2:25:50	2:55:00	3:24:10	4:06:08
0:05:55	0:17:45	0:29:35	0:59:10	1:28:45	1:58:20	2:27:55	2:57:30	3:27:05	4:09:39
0:06:00	0:18:00	0:30:00	1:00:00	1:30:00	2:00:00	2:30:00	3:00:00	3:30:00	4:13:10

Tempotabel

UJUMINE

	1:10	1:15	1:20	1:25	1:30	1:35	1:40	1:45
200 m	0:02:20	0:02:30	0:02:40	0:02:50	0:03:00	0:03:10	0:03:20	0:03:30
400 m	0:04:40	0:05:00	0:05:20	0:05:40	0:06:00	0:06:20	0:06:40	0:07:00
600 m	0:07:00	0:07:30	0:08:00	0:08:30	0:09:00	0:09:30	0:10:00	0:10:30
800 m	0:09:20	0:10:00	0:10:40	0:11:20	0:12:00	0:12:40	0:13:20	0:14:00
1000 m	0:11:40	0:12:30	0:13:20	0:14:10	0:15:00	0:15:50	0:16:40	0:17:30
1200 m	0:14:00	0:15:00	0:16:00	0:17:00	0:18:00	0:18:00	0:20:00	0:21:00
1400 m	0:16:20	0:17:30	0:18:40	0:19:50	0:21:00	0:22:10	0:23:20	0:24:30
1600 m	0:18:40	0:20:00	0:21:20	0:22:40	0:24:00	0:25:20	0:26:40	0:28:00
1800 m	0:21:00	0:22:30	0:24:00	0:25:30	0:27:00	0:28:30	0:30:00	0:31:30
2000 m	0:23:20	0:25:00	0:26:40	0:28:20	0:30:00	0:31:40	0:33:20	0:35:00
2200 m	0:25:40	0:27:30	0:29:20	0:31:10	0:33:00	0:34:50	0:36:40	0:38:30
2400 m	0:28:00	0:30:00	0:32:00	0:34:00	0:36:00	0:38:00	0:40:00	0:42:00
2600 m	0:30:20	0:32:30	0:34:40	0:36:50	0:39:00	0:41:10	0:43:20	0:45:30
2800 m	0:32:40	0:35:00	0:37:20	0:39:40	0:42:00	0:44:20	0:46:40	0:49:00
3000 m	0:35:00	0:37:30	0:40:00	0:42:30	0:45:00	0:47:30	0:50:00	0:52:30
3200 m	0:37:20	0:40:00	0:42:40	0:45:20	0:48:00	0:50:40	0:53:20	0:56:00
3400 m	0:39:40	0:42:30	0:45:20	0:48:10	0:51:00	0:53:50	0:56:40	0:59:30
3600 m	0:42:00	0:45:00	0:48:00	0:51:00	0:54:00	0:57:00	1:00:00	1:03:00
3800 m	0:44:20	0:47:30	0:50:40	0:53:50	0:57:00	1:00:10	1:03:20	1:06:30
4000 m	0:46:40	0:50:00	0:53:20	0:56:40	1:00:00	1:03:20	1:06:40	1:10:00

	1:50	1:55	2:00	2:05	2:10	2:15	2:20
200 m	0:03:40	0:03:50	0:04:00	0:04:10	0:04:20	0:04:30	0:04:40
400 m	0:07:20	0:07:40	0:08:00	0:08:20	0:08:40	0:09:00	0:09:20
600 m	0:11:00	0:11:30	0:12:00	0:12:30	0:13:00	0:13:30	0:14:00
800 m	0:14:40	0:15:20	0:16:00	0:16:40	0:17:20	0:18:00	0:18:40
1000 m	0:18:20	0:19:10	0:20:00	0:20:50	0:21:40	0:22:30	0:23:20
1200 m	0:22:00	0:23:00	0:24:00	0:25:00	0:26:00	0:27:00	0:28:00
1400 m	0:25:40	0:26:50	0:28:00	0:29:10	0:30:20	0:31:30	0:32:40
1600 m	0:29:20	0:30:40	0:32:00	0:33:20	0:34:40	0:36:00	0:37:20
1800 m	0:33:00	0:34:30	0:36:00	0:37:30	0:39:00	0:40:30	0:42:00
2000 m	0:36:40	0:38:20	0:40:00	0:41:40	0:43:20	0:45:00	0:46:40
2200 m	0:40:20	0:42:10	0:44:00	0:45:50	0:47:40	0:49:30	0:51:20
2400 m	0:44:00	0:46:00	0:48:00	0:50:00	0:52:00	0:54:00	0:56:00
2600 m	0:47:40	0:49:50	0:52:00	0:54:10	0:56:40	0:58:30	1:00:40
2800 m	0:51:20	0:53:40	0:56:00	0:58:20	1:00:40	1:03:00	1:05:20
3000 m	0:55:00	0:57:30	1:00:00	1:02:30	1:05:40	1:07:30	1:10:00
3200 m	0:58:40	1:01:20	1:04:00	1:06:40	1:09:20	1:12:00	1:14:40
3400 m	1:02:20	1:05:10	1:08:00	1:10:50	1:13:40	1:16:30	1:19:20
3600 m	1:06:00	1:09:00	1:12:00	1:15:00	1:18:00	1:21:00	1:24:00
3800 m	1:09:40	1:12:50	1:16:00	1:19:10	1:22:20	1:25:30	1:28:40
4000 m	1:13:20	1:16:40	1:20:00	1:23:20	1:26:40	1:30:00	1:33:20

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiaala	Distsants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeleolu
E								☺ ☺ ☺
T								☺ ☺ ☺
K								☺ ☺ ☺
N								☺ ☺ ☺
R								☺ ☺ ☺
L								☺ ☺ ☺
P								☺ ☺ ☺

KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused	
Jooksmine					
Jalgrattasõit					
Ujumine					
Kepikõnd					
Suusatamine					
Muu				Treeningtundide koguarv:	

Kaal	
KMI	
Rasva %	

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiala	Distants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeloleu	
E								☺ ☹ ☹ ☹	
T								☺ ☹ ☹ ☹	
K								☺ ☹ ☹ ☹	
N								☺ ☹ ☹ ☹	
R								☺ ☹ ☹ ☹	
L								☺ ☹ ☹ ☹	
P								☺ ☹ ☹ ☹	
KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused					
Jooksmine									Kaal
Jalgrattasõit									KMI
Ujumine									Rasva %
Kepikõnd									
Suusatamine									
Muu				Treeningtundide koguarv:					

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiaala	Distsants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeleolu
E								☺ ☺ ☺
T								☺ ☺ ☺
K								☺ ☺ ☺
N								☺ ☺ ☺
R								☺ ☺ ☺
L								☺ ☺ ☺
P								☺ ☺ ☺

KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused	
Jooksmine					
Jalgrattasõit					
Ujumine					
Kepikõnd					
Suusatamine					
Muu				Treeningtundide koguarv:	

Kaal	
KMI	
Rasva %	

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiala	Distants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeloleu	
E								☺ ☹ ☹ ☹	
T								☺ ☹ ☹ ☹	
K								☺ ☹ ☹ ☹	
N								☺ ☹ ☹ ☹	
R								☺ ☹ ☹ ☹	
L								☺ ☹ ☹ ☹	
P								☺ ☹ ☹ ☹	
KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused					
Jooksmine									Kaal
Jalgrattasõit									KMI
Ujumine									Rasva %
Kepikõnd									
Suusatamine									
Muu				Treeningtundide koguarv:					

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiaala	Distsants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeleolu
E								☺ ☺ ☺
T								☺ ☺ ☺
K								☺ ☺ ☺
N								☺ ☺ ☺
R								☺ ☺ ☺
L								☺ ☺ ☺
P								☺ ☺ ☺

KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused	
Jooksmine					
Jalgrattasõit					
Ujumine					
Kepikõnd					
Suusatamine					
Muu				Treeningtundide koguarv:	

Kaal	
KMI	
Rasva %	

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiala	Distants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeloleu	
E								☺ ☹ ☹ ☹	
T								☺ ☹ ☹ ☹	
K								☺ ☹ ☹ ☹	
N								☺ ☹ ☹ ☹	
R								☺ ☹ ☹ ☹	
L								☺ ☹ ☹ ☹	
P								☺ ☹ ☹ ☹	
KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused					
Jooksmine									Kaal
Jalgrattasõit									KMI
Ujumine									Rasva %
Kepikõnd									
Suusatamine									
Muu				Treeningtundide koguarv:					

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiaala	Distsants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeleolu
E								☺ ☺ ☺
T								☺ ☺ ☺
K								☺ ☺ ☺
N								☺ ☺ ☺
R								☺ ☺ ☺
L								☺ ☺ ☺
P								☺ ☺ ☺

KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused	
Jooksmine					
Jalgrattasõit					
Ujumine					
Kepikõnd					
Suusatamine					
Muu				Treeningtundide koguarv:	

Kaal	
KMI	
Rasva %	

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiala	Distants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeloleu	
E								☺ ☹ ☹ ☹	
T								☺ ☹ ☹ ☹	
K								☺ ☹ ☹ ☹	
N								☺ ☹ ☹ ☹	
R								☺ ☹ ☹ ☹	
L								☺ ☹ ☹ ☹	
P								☺ ☹ ☹ ☹	
KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused					
Jooksmine									Kaal
Jalgrattasõit									KMI
Ujumine									Rasva %
Kepikõnd									
Suusatamine									
Muu				Treeningtundide koguarv:					

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sportiala	Distsants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeleolu
E								☺ ☺ ☺
T								☺ ☺ ☺
K								☺ ☺ ☺
N								☺ ☺ ☺
R								☺ ☺ ☺
L								☺ ☺ ☺
P								☺ ☺ ☺

KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused	
Jooksmine					
Jalgrattasõit					
Ujumine					
Kepikõnd					
Suusatamine					
Muu				Treeningtundide koguarv:	

Kaal	
KMI	
Rasva %	

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiala	Distants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeloleu	
E								☺ ☹ ☹ ☹	
T								☺ ☹ ☹ ☹	
K								☺ ☹ ☹ ☹	
N								☺ ☹ ☹ ☹	
R								☺ ☹ ☹ ☹	
L								☺ ☹ ☹ ☹	
P								☺ ☹ ☹ ☹	
KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused					
Jooksmine									Kaal
Jalgrattasõit									KMI
Ujumine									Rasva %
Kepikõnd									
Suusatamine									
Muu				Treeningtundide koguarv:					

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiaala	Distsants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeleolu
E								☺ ☺ ☺
T								☺ ☺ ☺
K								☺ ☺ ☺
N								☺ ☺ ☺
R								☺ ☺ ☺
L								☺ ☺ ☺
P								☺ ☺ ☺

KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused	
Jooksmine					
Jalgrattasõit					
Ujumine					
Kepikõnd					
Suusatamine					
Muu				Treeningtundide koguarv:	

Kaal	
KMI	
Rasva %	

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiala	Distants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeloleu	
E								☺ ☹ ☹ ☹	
T								☺ ☹ ☹ ☹	
K								☺ ☹ ☹ ☹	
N								☺ ☹ ☹ ☹	
R								☺ ☹ ☹ ☹	
L								☺ ☹ ☹ ☹	
P								☺ ☹ ☹ ☹	
KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused					
Jooksmine									Kaal
Jalgrattasõit									KMI
Ujumine									Rasva %
Kepikõnd									
Suusatamine									
Muu				Treeningtundide koguarv:					

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiaala	Distsants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeleolu
E								☺ ☺ ☺
T								☺ ☺ ☺
K								☺ ☺ ☺
N								☺ ☺ ☺
R								☺ ☺ ☺
L								☺ ☺ ☺
P								☺ ☺ ☺

KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused	
Jooksmine					
Jalgrattasõit					
Ujumine					
Kepikõnd					
Suusatamine					
Muu				Treeningtundide koguarv:	

Kaal	
KMI	
Rasva %	

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiala	Distants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeloleu	
E								☺ ☹ ☹ ☹	
T								☺ ☹ ☹ ☹	
K								☺ ☹ ☹ ☹	
N								☺ ☹ ☹ ☹	
R								☺ ☹ ☹ ☹	
L								☺ ☹ ☹ ☹	
P								☺ ☹ ☹ ☹	
KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused					
Jooksmine									Kaal
Jalgrattasõit									KMI
Ujumine									Rasva %
Kepikõnd									
Suusatamine									
Muu				Treeningtundide koguarv:					

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiaala	Distsants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeleolu
E								☺ ☺ ☺
T								☺ ☺ ☺
K								☺ ☺ ☺
N								☺ ☺ ☺
R								☺ ☺ ☺
L								☺ ☺ ☺
P								☺ ☺ ☺

KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused	
Jooksmine					
Jalgrattasõit					
Ujumine					
Kepikõnd					
Suusatamine					
Muu				Treeningtundide koguarv:	

Kaal	
KMI	
Rasva %	

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiala	Distants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeloleu	
E								☺ ☹ ☹	
T								☺ ☹ ☹ ☹	
K								☺ ☹ ☹ ☹	
N								☺ ☹ ☹	
R								☺ ☹ ☹ ☹	
L								☺ ☹ ☹ ☹	
P								☺ ☹ ☹ ☹	
KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused					
Jooksmine									Kaal
Jalgrattasõit									KMI
Ujumine									Rasva %
Kepikõnd									
Suusatamine									
Muu				Treeningtundide koguarv:					

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiaala	Distsants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeleolu
E								☺ ☺ ☺
T								☺ ☺ ☺
K								☺ ☺ ☺
N								☺ ☺ ☺
R								☺ ☺ ☺
L								☺ ☺ ☺
P								☺ ☺ ☺

KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused	
Jooksmine					
Jalgrattasõit					
Ujumine					
Kepikõnd					
Suusatamine					
Muu				Treeningtundide koguarv:	

Kaal	
KMI	
Rasva %	

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiala	Distants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeloleu	
E								☺ ☹ ☹	
T								☺ ☹ ☹ ☹	
K								☺ ☹ ☹ ☹	
N								☺ ☹ ☹	
R								☺ ☹ ☹ ☹	
L								☺ ☹ ☹ ☹	
P								☺ ☹ ☹ ☹	
KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused					
Jooksmine									Kaal
Jalgrattasõit									KMI
Ujumine									Rasva %
Kepikõnd									
Suusatamine									
Muu				Treeningtundide koguarv:					

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiaala	Distsants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeleolu
E								☺ ☺ ☺
T								☺ ☺ ☺
K								☺ ☺ ☺
N								☺ ☺ ☺
R								☺ ☺ ☺
L								☺ ☺ ☺
P								☺ ☺ ☺

KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused	
Jooksmine					
Jalgrattasõit					
Ujumine					
Kepikõnd					
Suusatamine					
Muu				Treeningtundide koguarv:	

Kaal	
KMI	
Rasva %	

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiala	Distants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeloleu	
E								☺ ☹ ☹ ☹	
T								☺ ☹ ☹ ☹	
K								☺ ☹ ☹ ☹	
N								☺ ☹ ☹ ☹	
R								☺ ☹ ☹ ☹	
L								☺ ☹ ☹ ☹	
P								☺ ☹ ☹ ☹	
KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused					
Jooksmine									Kaal
Jalgrattasõit									KMI
Ujumine									Rasva %
Kepikõnd									
Suusatamine									
Muu									

Treeningtundide koguarv:

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiaala	Distsants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeleolu
E								☺ ☺ ☺
T								☺ ☺ ☺
K								☺ ☺ ☺
N								☺ ☺ ☺
R								☺ ☺ ☺
L								☺ ☺ ☺
P								☺ ☺ ☺

KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused	
Jooksmine					
Jalgrattasõit					
Ujumine					
Kepikõnd					
Suusatamine					
Muu				Treeningtundide koguarv:	

Kaal	
KMI	
Rasva %	

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiala	Distants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meelcolu	
E								☺ ☹ ☹ ☹	
T								☺ ☹ ☹ ☹	
K								☺ ☹ ☹ ☹	
N								☺ ☹ ☹ ☹	
R								☺ ☹ ☹ ☹	
L								☺ ☹ ☹ ☹	
P								☺ ☹ ☹ ☹	
KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused					
Jooksmine									Kaal
Jalgrattasõit									KMI
Ujumine									Rasva %
Kepikõnd									
Suusatamine									
Muu				Treeningtundide koguarv:					

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiaala	Distsants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeleolu
E								☺ ☺ ☺
T								☺ ☺ ☺
K								☺ ☺ ☺
N								☺ ☺ ☺
R								☺ ☺ ☺
L								☺ ☺ ☺
P								☺ ☺ ☺

KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused	
Jooksmine					
Jalgrattasõit					
Ujumine					
Kepikõnd					
Suusatamine					
Muu				Treeningtundide koguarv:	

Kaal	
KMI	
Rasva %	

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiala	Distants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeloleu	
E								☺ ☹ ☹ ☹	
T								☺ ☹ ☹ ☹	
K								☺ ☹ ☹ ☹	
N								☺ ☹ ☹ ☹	
R								☺ ☹ ☹ ☹	
L								☺ ☹ ☹ ☹	
P								☺ ☹ ☹ ☹	
KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused					
Jooksmine									Kaal
Jalgrattasõit									KMI
Ujumine									Rasva %
Kepikõnd									
Suusatamine									
Muu				Treeningtundide koguarv:					

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiaala	Distsants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeleolu
E								☺ ☺ ☺
T								☺ ☺ ☺
K								☺ ☺ ☺
N								☺ ☺ ☺
R								☺ ☺ ☺
L								☺ ☺ ☺
P								☺ ☺ ☺

KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused	
Jooksmine					
Jalgrattasõit					
Ujumine					
Kepikõnd					
Suusatamine					
Muu				Treeningtundide koguarv:	

Kaal	
KMI	
Rasva %	

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiala	Distants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeloleu	
E								☺ ☹ ☹ ☹	
T								☺ ☹ ☹ ☹	
K								☺ ☹ ☹ ☹	
N								☺ ☹ ☹ ☹	
R								☺ ☹ ☹ ☹	
L								☺ ☹ ☹ ☹	
P								☺ ☹ ☹ ☹	
KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused					
Jooksmine									Kaal
Jalgrattasõit									KMI
Ujumine									Rasva %
Kepikõnd									
Suusatamine									
Muu				Treeningtundide koguarv:					

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiaala	Distsants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeleolu
E								☺ ☺ ☺
T								☺ ☺ ☺
K								☺ ☺ ☺
N								☺ ☺ ☺
R								☺ ☺ ☺
L								☺ ☺ ☺
P								☺ ☺ ☺

KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused	
Jooksmine					
Jalgrattasõit					
Ujumine					
Kepikõnd					
Suusatamine					
Muu				Treeningtundide koguarv:	

Kaal	
KMI	
Rasva %	

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiala	Distants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeloleu	
E								☺ ☹ ☹ ☹	
T								☺ ☹ ☹ ☹	
K								☺ ☹ ☹ ☹	
N								☺ ☹ ☹ ☹	
R								☺ ☹ ☹ ☹	
L								☺ ☹ ☹ ☹	
P								☺ ☹ ☹ ☹	
KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused					
Jooksmine									Kaal
Jalgrattasõit									KMI
Ujumine									Rasva %
Kepikõnd									
Suusatamine									
Muu									
Treeningtundide koguarv:									

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiaala	Distsants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeleolu
E								☺ ☺ ☺
T								☺ ☺ ☺
K								☺ ☺ ☺
N								☺ ☺ ☺
R								☺ ☺ ☺
L								☺ ☺ ☺
P								☺ ☺ ☺

KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused	
Jooksmine					
Jalgrattasõit					
Ujumine					
Kepikõnd					
Suusatamine					
Muu				Treeningtundide koguarv:	

Kaal	
KMI	
Rasva %	

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiala	Distants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeloleu	
E								☺ ☹ ☹ ☹	
T								☺ ☹ ☹ ☹	
K								☺ ☹ ☹ ☹	
N								☺ ☹ ☹ ☹	
R								☺ ☹ ☹ ☹	
L								☺ ☹ ☹ ☹	
P								☺ ☹ ☹ ☹	
KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused					
Jooksmine									Kaal
Jalgrattasõit									KMI
Ujumine									Rasva %
Kepikõnd									
Suusatamine									
Muu				Treeningtundide koguarv:					

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiaala	Distsants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeleolu
E								☺ ☺ ☺
T								☺ ☺ ☺
K								☺ ☺ ☺
N								☺ ☺ ☺
R								☺ ☺ ☺
L								☺ ☺ ☺
P								☺ ☺ ☺

KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused	
Jooksmine					
Jalgrattasõit					
Ujumine					
Kepikõnd					
Suusatamine					
Muu				Treeningtundide koguarv:	

Kaal	
KMI	
Rasva %	

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiala	Distants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeloleu	
E								☺ ☹ ☹ ☹	
T								☺ ☹ ☹ ☹	
K								☺ ☹ ☹ ☹	
N								☺ ☹ ☹ ☹	
R								☺ ☹ ☹ ☹	
L								☺ ☹ ☹ ☹	
P								☺ ☹ ☹ ☹	
KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused					
Jooksmine									Kaal
Jalgrattasõit									KMI
Ujumine									Rasva %
Kepikõnd									
Suusatamine									
Muu				Treeningtundide koguarv:					

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiaala	Distsants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeleolu
E								☺ ☺ ☺
T								☺ ☺ ☺
K								☺ ☺ ☺
N								☺ ☺ ☺
R								☺ ☺ ☺
L								☺ ☺ ☺
P								☺ ☺ ☺

KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused	
Jooksmine					
Jalgrattasõit					
Ujumine					
Kepikõnd					
Suusatamine					
Muu				Treeningtundide koguarv:	

Kaal	
KMI	
Rasva %	

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiala	Distants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeloleu	
E								☺ ☹ ☹ ☹	
T								☺ ☹ ☹ ☹	
K								☺ ☹ ☹ ☹	
N								☺ ☹ ☹ ☹	
R								☺ ☹ ☹ ☹	
L								☺ ☹ ☹ ☹	
P								☺ ☹ ☹ ☹	
KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused					
Jooksmine									Kaal
Jalgrattasõit									KMI
Ujumine									Rasva %
Kepikõnd									
Suusatamine									
Muu				Treeningtundide koguarv:					

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiaala	Distsants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeleolu
E								☺ ☺ ☺
T								☺ ☺ ☺
K								☺ ☺ ☺
N								☺ ☺ ☺
R								☺ ☺ ☺
L								☺ ☺ ☺
P								☺ ☺ ☺

KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused	
Jooksmine					
Jalgrattasõit					
Ujumine					
Kepikõnd					
Suusatamine					
Muu				Treeningtundide koguarv:	

Kaal	
KMI	
Rasva %	

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiala	Distants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeloleu	
E								☺ ☹ ☹ ☹	
T								☺ ☹ ☹ ☹	
K								☺ ☹ ☹ ☹	
N								☺ ☹ ☹ ☹	
R								☺ ☹ ☹ ☹	
L								☺ ☹ ☹ ☹	
P								☺ ☹ ☹ ☹	
KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused					
Jooksmine									Kaal
Jalgrattasõit									KMI
Ujumine									Rasva %
Kepikõnd									
Suusatamine									
Muu				Treeningtundide koguarv:					

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiaala	Distsants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeleolu
E								☺ ☺ ☺
T								☺ ☺ ☺
K								☺ ☺ ☺
N								☺ ☺ ☺
R								☺ ☺ ☺
L								☺ ☺ ☺
P								☺ ☺ ☺

KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused	
Jooksmine					
Jalgrattasõit					
Ujumine					
Kepikõnd					
Suusatamine					
Muu				Treeningtundide koguarv:	

Kaal	
KMI	
Rasva %	

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiala	Distants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeloleu	
E								☺ ☹ ☹ ☹	
T								☺ ☹ ☹ ☹	
K								☺ ☹ ☹ ☹	
N								☺ ☹ ☹ ☹	
R								☺ ☹ ☹ ☹	
L								☺ ☹ ☹ ☹	
P								☺ ☹ ☹ ☹	
KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused					
Jooksmine									Kaal
Jalgrattasõit									KMI
Ujumine									Rasva %
Kepikõnd									
Suusatamine									
Muu				Treeningtundide koguarv:					

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiaala	Distsants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeleolu
E								☺ ☺ ☺
T								☺ ☺ ☺
K								☺ ☺ ☺
N								☺ ☺ ☺
R								☺ ☺ ☺
L								☺ ☺ ☺
P								☺ ☺ ☺

KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused	
Jooksmine					
Jalgrattasõit					
Ujumine					
Kepikõnd					
Suusatamine					
Muu				Treeningtundide koguarv:	

Kaal	
KMI	
Rasva %	

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiala	Distants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeloleu	
E								☺ ☹ ☹	
T								☺ ☹ ☹ ☹	
K								☺ ☹ ☹ ☹	
N								☺ ☹ ☹	
R								☺ ☹ ☹ ☹	
L								☺ ☹ ☹ ☹	
P								☺ ☹ ☹ ☹	
KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused					
Jooksmine									Kaal
Jalgrattasõit									KMI
Ujumine									Rasva %
Kepikõnd									
Suusatamine									
Muu				Treeningtundide koguarv:					

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiaala	Distsants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeleolu
E								☺ ☺ ☺
T								☺ ☺ ☺
K								☺ ☺ ☺
N								☺ ☺ ☺
R								☺ ☺ ☺
L								☺ ☺ ☺
P								☺ ☺ ☺

KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused	
Jooksmine					
Jalgrattasõit					
Ujumine					
Kepikõnd					
Suusatamine					
Muu				Treeningtundide koguarv:	

Kaal	
KMI	
Rasva %	

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiala	Distants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeloleu	
E								☺ ☹ ☹	
T								☺ ☹ ☹ ☹	
K								☺ ☹ ☹ ☹	
N								☺ ☹ ☹	
R								☺ ☹ ☹ ☹	
L								☺ ☹ ☹ ☹	
P								☺ ☹ ☹ ☹	
KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused					
Jooksmine									Kaal
Jalgrattasõit									KMI
Ujumine									Rasva %
Kepikõnd									
Suusatamine									
Muu				Treeningtundide koguarv:					

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiaala	Distsants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeleolu
E								☺ ☺ ☺
T								☺ ☺ ☺
K								☺ ☺ ☺
N								☺ ☺ ☺
R								☺ ☺ ☺
L								☺ ☺ ☺
P								☺ ☺ ☺

KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused	
Jooksmine					
Jalgrattasõit					
Ujumine					
Kepikõnd					
Suusatamine					
Muu				Treeningtundide koguarv:	

Kaal	
KMI	
Rasva %	

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiala	Distants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeloleu	
E								☺ ☹ ☹ ☹	
T								☺ ☹ ☹ ☹	
K								☺ ☹ ☹ ☹	
N								☺ ☹ ☹ ☹	
R								☺ ☹ ☹ ☹	
L								☺ ☹ ☹ ☹	
P								☺ ☹ ☹ ☹	
KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused					
Jooksmine									Kaal
Jalgrattasõit									KMI
Ujumine									Rasva %
Kepikõnd									
Suusatamine									
Muu				Treeningtundide koguarv:					

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiaala	Distsants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeleolu
E								☺ ☺ ☺
T								☺ ☺ ☺
K								☺ ☺ ☺
N								☺ ☺ ☺
R								☺ ☺ ☺
L								☺ ☺ ☺
P								☺ ☺ ☺

KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused	
Jooksmine					
Jalgrattasõit					
Ujumine					
Kepikõnd					
Suusatamine					
Muu				Treeningtundide koguarv:	

Kaal	
KMI	
Rasva %	

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiala	Distants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeloleu	
E								☺ ☹ ☹	
T								☺ ☹ ☹ ☹	
K								☺ ☹ ☹ ☹	
N								☺ ☹ ☹	
R								☺ ☹ ☹ ☹	
L								☺ ☹ ☹ ☹	
P								☺ ☹ ☹ ☹	
KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused					
Jooksmine									Kaal
Jalgrattasõit									KMI
Ujumine									Rasva %
Kepikõnd									
Suusatamine									
Muu				Treeningtundide koguarv:					

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiaala	Distsants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeleolu
E								☺ ☺ ☺
T								☺ ☺ ☺
K								☺ ☺ ☺
N								☺ ☺ ☺
R								☺ ☺ ☺
L								☺ ☺ ☺
P								☺ ☺ ☺

KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused	
Jooksmine					
Jalgrattasõit					
Ujumine					
Kepikõnd					
Suusatamine					
Muu				Treeningtundide koguarv:	

Kaal	
KMI	
Rasva %	

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiala	Distants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeloleu	
E								☺ ☹ ☹ ☹	
T								☺ ☹ ☹ ☹	
K								☺ ☹ ☹ ☹	
N								☺ ☹ ☹ ☹	
R								☺ ☹ ☹ ☹	
L								☺ ☹ ☹ ☹	
P								☺ ☹ ☹ ☹	
KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused					
Jooksmine									Kaal
Jalgrattasõit									KMI
Ujumine									Rasva %
Kepikõnd									
Suusatamine									
Muu				Treeningtundide koguarv:					

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sportiala	Distsants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeleolu
E								☺ ☺ ☺
T								☺ ☺ ☺
K								☺ ☺ ☺
N								☺ ☺ ☺
R								☺ ☺ ☺
L								☺ ☺ ☺
P								☺ ☺ ☺

KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused	
Jooksmine					
Jalgrattasõit					
Ujumine					
Kepikõnd					
Suusatamine					
Muu				Treeningtundide koguarv:	

Kaal	
KMI	
Rasva %	

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiala	Distants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeloleu	
E								☺ ☹ ☹ ☹	
T								☺ ☹ ☹ ☹	
K								☺ ☹ ☹ ☹	
N								☺ ☹ ☹ ☹	
R								☺ ☹ ☹ ☹	
L								☺ ☹ ☹ ☹	
P								☺ ☹ ☹ ☹	
KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused					
Jooksmine									Kaal
Jalgrattasõit									KMI
Ujumine									Rasva %
Kepikõnd									
Suusatamine									
Muu				Treeningtundide koguarv:					

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiaala	Distsants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeleolu
E								☺ ☺ ☺
T								☺ ☺ ☺
K								☺ ☺ ☺
N								☺ ☺ ☺
R								☺ ☺ ☺
L								☺ ☺ ☺
P								☺ ☺ ☺

KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused	
Jooksmine					
Jalgrattasõit					
Ujumine					
Kepikõnd					
Suusatamine					
Muu				Treeningtundide koguarv:	

Kaal	
KMI	
Rasva %	

TRENINGPROTOKOLL

(SLS – südame löögisagedus, TA – treeningute arv)

Kuupäev	SLS (hommikul)	Sporidiala	Distants	Aeg	Treeningu kirjeldus	SLS (koormusel)	Muu (võimlemine, jõutreening)	Meeloleu	
E								☺ ☹ ☹	
T								☺ ☹ ☹ ☹	
K								☺ ☹ ☹ ☹	
N								☺ ☹ ☹	
R								☺ ☹ ☹ ☹	
L								☺ ☹ ☹ ☹	
P								☺ ☹ ☹ ☹	
KOKKU	TA	km	Tunde	Võistlused					
Jooksmine									Kaal
Jalgrattasõit									KMI
Ujumine									Rasva %
Kepikõnd									
Suusatamine									
Muu				Treeningtundide koguarv:					

VÕISTLUSPROTOKOLL

Üritus/võistlus	Kuupäev	Ala	Distsants	Aeg	Koht	Meeleolu
						☺ ☹ ☹
						☺ ☹ ☹
						☺ ☹ ☹
						☺ ☹ ☹
						☺ ☹ ☹
						☺ ☹ ☹
						☺ ☹ ☹
						☺ ☹ ☹
						☺ ☹ ☹
						☺ ☹ ☹
						☺ ☹ ☹
						☺ ☹ ☹

VÕISTLUSPROTOKOLL

Üritus/võistlus	Kuupäev	Ala	Distants	Aeg	Koht	Meeleolu
						☺ ☹ ⊗
						☺ ☹ ⊗
						☺ ☹ ⊗
						☺ ☹ ⊗
						☺ ☹ ⊗
						☺ ☹ ⊗
						☺ ☹ ⊗
						☺ ☹ ⊗
						☺ ☹ ⊗
						☺ ☹ ⊗
						☺ ☹ ⊗

VÕISTLUSPROTOKOLL

Üritus/võistlus	Kuupäev	Ala	Distsants	Aeg	Koht	Meeleolu
						☺ ☹ ☹
						☺ ☹ ☹
						☺ ☹ ☹
						☺ ☹ ☹
						☺ ☹ ☹
						☺ ☹ ☹
						☺ ☹ ☹
						☺ ☹ ☹
						☺ ☹ ☹
						☺ ☹ ☹
						☺ ☹ ☹
						☺ ☹ ☹

VÕISTLUSPROTOKOLL

Üritus/võistlus	Kuupäev	Ala	Distants	Aeg	Koht	Meeleolu
						☺ ☺ ☹
						☺ ☺ ☹
						☺ ☺ ☹
						☺ ☺ ☹
						☺ ☺ ☹
						☺ ☺ ☹
						☺ ☺ ☹
						☺ ☺ ☹
						☺ ☺ ☹
						☺ ☺ ☹
						☺ ☺ ☹

VÕISTLUSPROTOKOLL

Üritus/võistlus	Kuupäev	Ala	Distsants	Aeg	Koht	Meeleolu
						☺ ☹ ☹
						☺ ☹ ☹
						☺ ☹ ☹
						☺ ☹ ☹
						☺ ☹ ☹
						☺ ☹ ☹
						☺ ☹ ☹
						☺ ☹ ☹
						☺ ☹ ☹
						☺ ☹ ☹
						☺ ☹ ☹
						☺ ☹ ☹

TERVISEUURINGUTE TABELID

TERVISEUURINGU NÄITAJAD

NÄITAJA / KUUPÄEV			
PWC 170			
Vo2 max – maksimaalne hapniku tarbimine (ml/min/kg)			
LAmx – kõrgeim laktaadi väärtus koormusteil			
Anaeroobne lävi – vastav pulsisagedus			

VERE KOOSTISE NÄITAJAD JA VERERÕHK

NÄITAJA / KUUPÄEV				
HEMOGLOBIIN				
FERRITIIN				
UUREA				
MAGNEESIUM				
KAALIUM				
KOLESTEROOL				
«HALB» LDH				
«HEA» HDL				
TRIGLÜTSERIIDID				
VERERÕHK				