

TALVELAAGER Kääriku 16 – 20.12.20
(Treeningute plaan)

16.12.20

1 treening	11.30-12.45	Ringtreening (hüppenöör, medboll, hantlid, käpad). 1) Soojendus-15 min. 2) Hüppenöör (2 min.) + medboll (3 min.) + hantlid (2 min.) + käpad (3 min.) + sparring (2 min.) X 4 korda 3) Venitus – 10 min.
2 treening	16.00-18.00	Rünnak (üksikrünnak, kombinatsioon, toppelrünnak).

17.12.20

1 treening	8.00-08.45	Jooks, hommikuvõimlemine, koordineerimise harjutused, venitus.
2 treening	11.00-12.30	Crossfit (kiirusredelid, medboll, hantlid, tõkked) 1) Soojendus-15 min 2) 8 harjutust režiimis 20 sek/10 sek x 8-12 korda 3) Venitus – 10 min
3 treening	16.00-18.00	Kaitse (blokid, põiklemine, kaitse liikumisega)

18.12.20

1 treening	8.00-08.45	Jooks, hommikuvõimlemine, koordineerimise harjutused, venitus.
2 treening	11.00-12.30	Takistusriba (kiirusredelid, koonused, tõkked, medboll)
3 treening	16.00-18.00	Kontrrünnak, ennetus.

19.12.20

1 treening	8.00-08.45	Jooks, hommikuvõimlemine, koordineerimise harjutused, venitus.
2 treening	11.00-12.30	Kiirus-jõu treening (spurdid, hüpped)
3 treening	16.00-18.00	Pressing (surumine), kontrpressing.

20.12.20

1 treening	8.00-08.45	Jooks, hommikuvõimlemine, koordineerimise harjutused, venitus.
2 treening	11.00-12.30	Kombinatsioonid raskustega + käpad + sparringud (rünnak, kontrrünnak) 1) Soojendus-15 min 2) Komb.raskustega(2 min) + käpad (3 min) + sparring (2 min)
3 treening	14.30-16.00	Algorütmid, sparringud, kontrollmatsid.

