

## ÜKE treeningplaan – 12.-18.04

### 7.-9.aastased

Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev
Painduvus	ÜKE	Puhkepäev	Painduvus	ÜKE	Painduvus	Puhkepäev
Mänguväljakul mängimine 30-60 min	Kõndimine 3,2 km		Mänguväljakul mängimine 30-60 min	Pallimäng vabal valikul 40-60 min	Tegevus vabal valikul õues 45 min	

### 10.-13.aastased

Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev
ÜKE	Painduvus	ÜKE	Venitused	ÜKE	Painduvus	Puhkepäev
	Jooks 3,2 km		Jooks 30 min või jalgratas/kõndimine 45 min		Tegevus vabal valikul õues 45-60 min	

### 14.aastased ja vanemad

Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev
ÜKE 1.osa	ÜKE 2.osa	Painduvus	ÜKE 1.osa	ÜKE 2.osa	Painduvus	Venitused
Jooks 20 min pulss 125-140x/min	Jooks 3,2 km aja peale	Kõndimine või jalgratas rahuliku tempoga 45 min	HIIT kava õues	Jalgrattaga sõit 60 min rahuliku tempoga Pulss 125-140 x/min		Kõndimine õues 45 min