

## ÜKE treeningplaan

### 7.-9.aastased

Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev
Painduvus	ÜKE	Puhkepäev	Painduvus	ÜKE	Painduvus	Puhkepäev
Mänguväljakul mängimine 30-60 min	Kõndimine 30-45 min		Mänguväljakul mängimine 30-60 min	Kõndimine või rattasõit 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 30 min või kõndimine 60 min		Jooks 45 min või jalgratas/kõndimine 75 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 30 min pulss 125-140x/min	Jooks intervall: 10 min soojaks 8x2 min kiire + 45 sek kõnd 10 min rahulikult	Kõndimine või jalgratas rahuliku tempoga 75 min	Valik: 1. HIIT (ÜKE kavas) 2. Intervall jooks: 10 min soojaks 2x10 min kiire + 2 min sörk 10 min maha	Jooks 75 min või ratas 90 min rahuliku tempoga Pulss 125-140 x/min		Kõndimine õues 30-60 min