

Ujumisklubi Briis ÜKE kava 2

11.-17.01.21

Juhend:

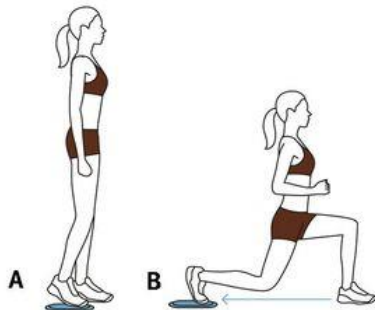
Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev
1.osa + Aeroobne 45-60 min	2.osa + Aeroobne 30-45 min	Aeroobne 1-1,5h	1.osa	2.osa + Aeroobne 45-60 min	Venitused + Aeroobne 1- 1,5h	Vaba

Aeroobse treeningu valik – kõnd, jook, suusatamine.

Kavasid tee läbi 3 seeriat. Tee kas 2 harjutust vaheldumisi või kõik harjutused järjest läbi ringtreeninguna. Treeningkavade juurde on märgitud:

- Kergem variant: teevad kella 14 ja 15 rühma lapsed
- Raskem variant: teevad kella 16 ja 17 rühma lapsed
- Kui märgit ei ole, siis teevad kõik sama raskusega harjutust

1.osa



Kergem variant: seistes üks jalg pikalt ees, teine taga. Tagumise jala varbad on maha toetatud ja kand on õhus. Kõverda mõlemad jalad põlvest kuni täisnurgani ning tule tagasi püsti.

10-15 kordust mõlema jalaga

Raskem variant: Libista üks jalg taha ja kõverda mõlemad jalad põlvest. Tõmba jalg tagasi ette teise jala juurde ja tule püsti. Soovitatav on harjutust teha sokkides, mille peal jalg libiseb hästi.

15 kordust mõlema jalaga



Kõhuli, käed on sirutatud üle pea ja jalad on sirgelt. Tõsta pea maast üles, aga hoia pilk otse maha.

Tõsta vaheldumisi üles vastaskätt ja -jalga. Tee tempokalt.

Raskem variant: hoia käes 0,5l veepudeleid.



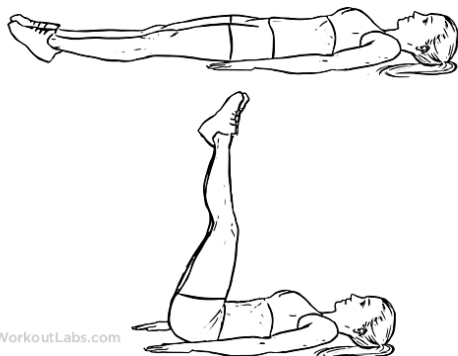
1 minut järjest



Kosmonaudid.

Kergem variant: toenglamangust kokku hüpe ja siis üles hüpe. 10 korda

Raskem variant: toenglamangus teed ka kätekõverduse 15 korda

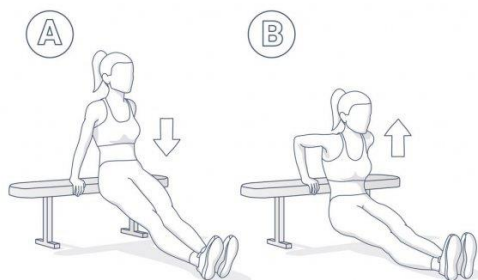


Selili jalgade langetamine. Oluline on harjutuse ajal hoida alaselg koguaeg vastu maad ja pingutada kõhulihaseid. Jalad lase vaid nii palju alla maa poole kuni suudad veel alaselga vastu pörandat hoida.

Kergem variant: kõverdatud jalgadega 15-20 korda

Raskem variant: sirgete jalgadega 15-20 korda

TRICEPS DIPS



Triitsepi surumised toolil/pingil.

Toeta käed toolile, jalad on enda ees sirgelt. Lase käed kõveraks kuni küünarliiges on täisnurkselt ja siis suru käed tagasi üles sirgeks.

Kergem variant: 30 sek järjest

Raskem variant: 1 min järjest

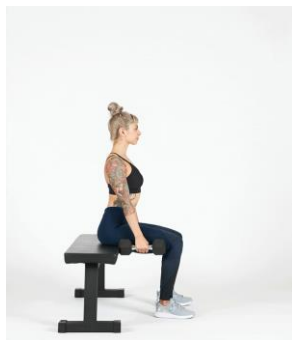


Seistes 1 jalal, pinguta kõhu-, selja- ja tuharalihaseid. Kalluta end sirge seljaga ette ja tõsta õhus olev jalg sirgelt taha üles. Oluline on koguaeg hoida keha ja jalga ühel joonel.

Kergem variant: käed too maas oleva jala poole. 10-15 kordust

Raskem variant: siruta käed üle pea, et käed ja jalg oleksid ühel joonel. 15-20 korda

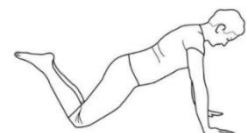
2.osa



Seistes tooli ees. Istu aeglaselt toolile. Jää korraks (1-2 sek) istesse ning siis tõuse toolilt üles jõulise hüppega. Maandu pehmelt – maandu päkkadele, siis pane maha kannad ja lõpuks kõverda ka põlved.

Kergem variant: 5-10 korda

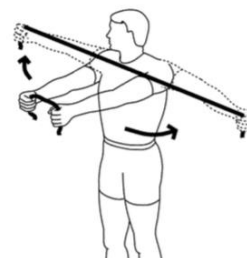
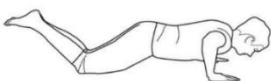
Raskem variant: 10-15 korda



Kätekõverdused. Hoia harjutuse ajal keha tugevana ja too rind võimalikult põranda lähedale. Küünarnukid suuna diagonaalselt endast eemale.

Kergem variant: toeta põlved maha. 15 -20 korda

Raskem variant: sirgetel jalgadel. 20-30 korda



Kummilindiga laiali tõmbed.

Hoia kummilinti käes, käed on sirgelt ees rinna kõrgusel. Too käed sirgelt kõrvale ja suru abaluud kokku. 20 korda

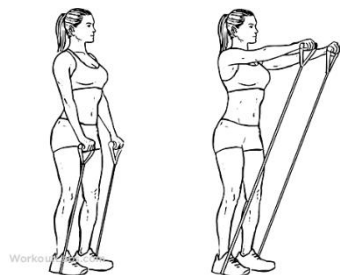
Kergem või kummilindita variant: kõhuli lamades, käed on sirgelt kõrval nagu T-täht. Tõsta käed maast üles. 20 korda

Kummilindiga ette ja kõrvale tõsted

Hoia kummilinti käes, kummilindi keskosa on taldade all. Käed on sirgelt all. Tõsta käed sirgelt vaheldumisi ette ja kõrvale. Hoia harjutuse ajal kõhulihased pingutatud ja abaluud koos. Ette ja kõrvale = 1 kordus

Kergem variant: 10-15 korda

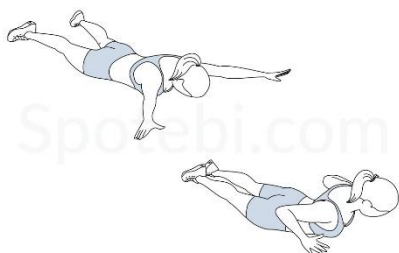
Raskem variant: 20 korda



Külili puusatõsted. Toeta end küünarvarrele. Hoia keha otse ning pinguta kõhu- ja tuharalihaseid. Tõsta puusad üles, hoia 2 sek. Lase puusad tagasi alla. All pausi ei tee.

Kergem variant: jalad on kõverdatud või ainult alumine jalg on kõverdatud. 15 kordust

Raskem variant: jalad on sirgelt või alumine jalg on kõverdatud ja pealmine jalg on sirgelt õhus. 15 korda



Kõhuli, käed on sirutatud üle pea nagu Y-täht. Tõsta ülakeha ja jalad maast üles ning kõverda käed roiete juurde. Pinguta seljalihaseid.

Kergem variant: 15 korda (võid jätta ka rindkere maha)

Raskem variant: 20-25 korda