



TREENINGPLAANI ARUTELU

PÄRNU 27. september 2016

MEHED

ETTEVALMISTUS MM-iks 2017
Sarasota-Bradenton

TREENINGGRUPI KOOSSEIS

- **ALLAR RAJA**

190,0 cm 97 kg

- **ANDREI JÄMSA**

185,0 cm 97 kg

- **TÕNU ENDREKSON**

198,0 cm 103 kg

- **KASPAR TAIMSOO**

194,0 cm 94,0 kg

PÄRNU KALEV

MM-i pronks 2006; 2009 2x; 2015 4x

OM-i pronks 2016 4x

EM –i kuld 2008,2009,2012,2016, hõbe 2010,2011

PÄRNU SÕUDEKLUBI

MM-i pronks 2005, 2006; 2015 4x

OM-i pronks 2016 4x

EM-i kuld 2008, 2012, 2016, hõbe 2011

PÄRNU SÕUDEKLUBI

MM-i pronks 2005 - 2006; 2015 4x 2007 2x

OM-i hõbe 2008 2x, OM-i pronks 2018 4x

EM-i kuld 2008, 2012, 2016, hõbe 2011

VILJANDI SK

MM-i pronks 2005 1x ; 2009 2x; 2015 4x

OM-i pronks 2016 4x

EM-i kuld 2009, 2012, 2016, hõbe 2010, 2011

Koostaja: Matti Killing



TREENINGGRUPI KOOSSEIS

- **STEN-ERIK ANDERSON**

198,0 102,2 kg

- **KAUR KUSLAP**

189,5 91,0 kg

- **GEIR SUURSILD**

187,0 85,0 kg

- **JOOSEP LAOS**

187,0 88,0 kg

- **OSKAR KUZMIN**

196,0 95,0 kg

- **MARTIN KIVILO**

195,0 93,0 kg

PARNU KALEV

MM-i V koht 2013 - 2014 4x

VILJANDI SK

MM-i V koht 2013 - 2014 4x

PÄRNU KALEV

EM-i I koht 2012 2x noortele

MM-i IX koht 2014 2x U-23

PÄRNU KALEV

EM-i V koht 2012 2x noortele

MM-i IX koht 2014 2x U-23

TALLINNA SÕUDEKLUBI

EM-i 14.koht 2016 2x

TALLINNA SÕUDEKLUBI

MM-i 14.koht 2016 2x U-23



Ettevalmistuse strateegia

- **oluline**

 - jõud (paatkonna liikmete taseme ühtlustamine)

 - vastupidavus (AnA lävi 360 w-i C 6000m isiklikud)

 - tehnika (kokkusõit ehk paatkonna tehnika)

- **Vana äraproovitu tavahooajast**

 - veelaagrid novembris ja edasi märtsist Skradinis



Ettevalmistusplaan

EESMÄRK

- **miinimum** - MM-i hõbe
- **maksimum** - MM-i kuld



Ettevalmistusplaan kontrollnormatiivid

■ KONTROLLNORMID

ÜKE	concept 2000m	5.45 - 5.50 (teised 5.59)
	concept 6000m	18.30 - 18.50 (teised 18.59)
	concept 1000m	2.41 - 2.45
	kang 55 kg 240x	7.00
SKE	4-ne 2000m	5.35 (5.29,9!!!)
	2-ne 2000m	6.08
	1-ne 2000m	6.50 – 6.55



Ettevalmistusplaan

Treeningkogunemised

- 30.10.-19.10.2016 SKE ettevalmistav Skradin
- 06.03.-25.03.2017 SKE ettevalmistav Skradin
- 03.04.-23.04.2017 SKE MK I etapiks Zagreb
- 01.05.-04.05.2017 SKE MK I etapiks Belgrad
- 15.05.-23.05.2017 SKE EM-iks Viljandi
- 05.06.-13.06.2017 SKE MK II etapiks Viljandi
- 19.06.-22.06.2017 SKE Merevaigust aer Trakai
- 27.06.-04.07.2017 SKE MK III etapiks Viljandi
- 11.09.-23.09.2017 SKE MM-iks Florida



Ettevalmistusplaan

kontrolltestid-võistlused

- 31.10.2016 SKE Armada cup Bern
- 26.11.2016 ÜKE (concept 6000) Viljandi
- 17.12.2016 ÜKE PMV concept Pärnu
- 21.-22.12.2016 ÜKE testid (kang) Pärnu
- 28.01.2017 ÜKE Alfa concept Tallinn
- 04.03.2017 Eesti MV concept Narva
- 01.04.2017 ÜKE (concept 6000) Pärnu



Ettevalmistusplaan võistlused

- 08.-09.04.2017 Horvaatia rahvusvaheline Zagreb
- 05.-07.05.2017 MK I etapp Belgrad
- **26.-28.05.2017** **EM** **Racice**
- 16.-18.06.2017 MK II etapp Poznzn
- 23.-25.06.2017 Merevaigust aer Trakai
- 07.-09.07.2017 MK III etapp Lucerne
- 19.-20.08.2017 EMV Pärnu
- **06.-14.08.2016** **MM** **Sarasota-Bradeton**



Ettevalmistusplaan treeningperioodid

- **ÜLEMINEKUPERIOOD 15.08 - 25.09. 2016 a. 7 NÄDALAT**
ÜLESANNE: Aktiivne puhkus.
VAHENDID: Sportmäng, jooks, ujumine, jne.
- **I ETTEV. PERIOOD ÜKE 26.09. - 25.12.16 a. 13 NÄDALAT**
ÜLESANNE: Maksimaalse jõu ja jõulise vastupidavuse arendamine. Üldise vastupidavuse arendamine.
VAHENDID: Kang, jõumasinad, jne.
Sõudmine, jooks, suusatamine, sõudeergomeeter, ujumine, jne.
- **TAASTUSPERIOOD 23.12.16 – 01.01.2017a. 1 NÄDALAT**
ÜLESANNE: Aktiivne puhkus.
VAHENDID: Sportmäng, jooks, ujumine, jne.



Ettevalmistusplaan treeningperioodid

- **II ETTEV. PERIOOD SKE 02.01.-30.04. 2017 a. 17 NÄDALAT**
ÜLESANNE: Spetsiaalse vastupidavuse arendamine.
Kolm jõutreeningut nädalas.
VAHENDID: Sõudmine põhiliselt väikestel paatidel 2x,
1-2 treeningut nädalas 4x. Võistlemine pikkadel
ja põhidistantsil.
- **I VÕISTLUSPERIOOD 01.05.- 09.07. 2016 a. 10 NÄDALAT**
ÜLESANNE: Paatkonna ettevalmistamine MK etappideks.
Maksimaalse kiiruse ja kiirusliku vastupidavuse taotlemine,
mudelkiiruse hoidmine 1750 meetrit. Kaks jõutreening nädalas.
VAHENDID: Treeningud põhipaatidel.
Osalemine 5-6 võistlusel ja need oleks rahvusvahelised.



Ettevalmistusplaan

treeningperioodid

- **II VÕISTLUSPERIOOD 10.07.- 16.07. 2017 a. 1 NÄDAL**
- **II VÕISTLUSPERIOOD 17.07.- 01.10. 2017 a. 11 NÄDALAT**

ÜLESANNE: Paatkonna ettevalmistamine MM-iks. Maksimaalse kiiruse ja kiirusliku vastupidavuse saavutamine Vähemalt 2 jõutreening nädalas (kuni 10.09.).

VAHENDID: Treeningud põhipaatidel. Kontrolltestid 250m – 2000m distantsil. Osavõtt kahest võistlusest.



Ettevalmistusplaan

treeningkoormused

■ Treeningnädalaid	51
■ Puhkenädalaid	2
■ Treeningtunde	800
■ Sõudekilomeetreid	4500
■ Võistlusi	7-8
■ Võistluspäevi	19-22
■ Kontrollvõistluste päevi	10



INVENTARI

VAJADUSED

- OM-i neljapaadi väljaost 20 tuhat
- Vähemalt kahe kahepaadi ostmine 28 tuhat
- 6 paari „skinny“ aerude ostmine 6 tuhat

PS! Ühepaadid ostab igale sportlasele klubi