

1-2 nädal

- Esmaspäev** Jooks 6km (umbes 5.30km)
Venitused 5 min
Kätekõverdused 2x20
Kõhulihased 2x30
- Kolmapäev** Jooks 8km(umbes 6.00km)
Venitused 5 min
Kätekõverdused 2x25
Kõhulihased 2x35
- Reede** Jooks 4km(umbes 5.00km)
Venitused 5 min
Kätekõverdused 3x20
Kõhulihased 3x30

3-4 nädal

- Esmaspäev** Jooks 6km (umbes 5.15km)
Venitused 5 min
Kätekõverdused 3x20
Kõhulihased 3x30
- Kolmapäev** Jooks 8km(umbes 5.30km)
Venitused 5 min
Kätekõverdused 3x25
Kõhulihased 3x35
- Reede** Jooks 4km(umbes 4.45km)
Venitused 5 min
Kätekõverdused 2x30
Kõhulihased 2x40

5. nädal

- Esmaspäev** Jooks 6km (umbes 5.00km)
Venitused 5 min
Kätekõverdused 3x30
Kõhulihased 3x40
- Kolmapäev** Jooks 8km(umbes 5.15km)
Venitused 5 min
Kätekõverdused 4x20
Kõhulihased 4x30
- Reede** Jooks 4km(umbes 4.30km)
Venitused 5 min
Kätekõverdused 4x30
Kõhulihased 4x40

6. nädal

- Esmaspäev** Jooks 6km (umbes 5.00km)
Venitused 5 min
Kätekõverdused 3x30
Kõhulihased 3x40
- Kolmapäev** Jooks 8km(umbes 5.15km)
Venitused 5 min
Kätekõverdused 4x20
Kõhulihased 4x30
- Reede** Kontroll test vastavalt reeglitele:
Kätekõverdused 2min jooksul
Kõhulihased 2min jooksul
3200m

7. nädal

- Esmaspäev** Jooks 6km (umbes 5.00km)
Venitused 5 min
Kätekõverdused 3x30
Kõhulihased 3x40
- Kolmapäev** Jooks 8km(umbes 5.15km)
Venitused 5 min
Kätekõverdused 4x20
Kõhulihased 4x30
- Reede** Jooks 4km(umbes 5.00km)
Kätekõverdused 2min jooksul
Kõhulihased 2min jooksul

8. nädal

- Esmaspäev** Jooks 4km (umbes 5.00km)
Venitused 5 min
Kätekõverdused 2x30
Kõhulihased 2x30

SISSEASTUMISKATSED

NB! Kava on koostatud tasemele, mis eeldab, et on osaletud regulaarselt kehalise kasvatuse tundides. Kätekõverdusi ja kõhulihaseid teha vaheldumisi. Jooksu kiirust mitte ületada.

Indrek Kaseorg
KSK spordiinstruktor
indrek.kaseorg@mil.ee