

## 7 km treeningplaan

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE	LAUPÄEV	PÜHAPÄEV
<b>1</b>	08.04 PUHKUS	09.04 2 km rahulik jooks + 500 m kiirkõndi + 1,5 km tempo jooks + 500 m kiirkõnd + 1 km tempo jooks + 500 m kiirkõnd + 500 m tempo jooks + 500 m kiirkõnd	10.04 Puhkus või muu meeldiv spordiala	11.04 5 km kergelt	12.04 Puhkus, jaluta 7000 sammu	13.04 10-15 min aerobne tegevus (ratas, jooks vms) + ÜKE 30 min / või muu rühmatreening / aerobika	14.04 7 km - sh viimane 1 km tempojooks
<b>2</b>	15.04 PUHKUS	16.04 2 km rahulik jooks + 500 m kiirkõndi + 1,5 km tempo jooks + 500 m kiirkõnd + 1 km tempo jooks + 500 m kiirkõnd + 500 m tempo jooks + 500 m kiirkõnd	17.04 Puhkus või muu meeldiv spordiala	18.04 5,5 km kergelt	19.04 Puhkus, jaluta 7000 sammu	20.04 10-15 min aerobne tegevus (ratas, jooks vms) + ÜKE 30 min / või muu rühmatreening / aerobika	21.04 7,5 km - sh viimane 1,5 km tempojooks
<b>3</b>	22.04 PUHKUS	23.04 2 km rahulik jooks + 500 m kiirkõndi + 1,5 km tempo jooks + 500 m kiirkõnd + 1 km tempo jooks + 500 m kiirkõnd + 500 m tempo jooks + 500 m kiirkõnd	24.04 Puhkus või muu meeldiv spordiala	25.04 6 km kergelt	26.04 Puhkus, jaluta 7000 sammu	27.04 10-15 min aerobne tegevus (ratas, jooks vms) + ÜKE 30 min / või muu rühmatreening / aerobika	28.04 8 km - sh viimane 2 km tempojooks
<b>4</b>	29.04 PUHKUS	30.04 2 km rahulik jooks + 500 m kiirkõndi + 1,5 km tempo jooks + 500 m kiirkõnd + 1 km tempo jooks + 500 m kiirkõnd + 500 m tempo jooks + 500 m kiirkõnd	01.05 Puhkus või muu meeldiv spordiala	02.05 6,5 km kergelt	03.05 Puhkus, jaluta 7000 sammu	04.05 10-15 min aerobne tegevus (ratas, jooks vms) + ÜKE 30 min / või muu rühmatreening / aerobika	05.05 PUHKUS
<b>5</b>	06.05 PUHKUS	07.05 2 km rahulik jooks + 500 m kiirkõndi + 1,5 km tempo jooks + 500 m kiirkõnd + 1 km tempo jooks + 500 m kiirkõnd + 500 m tempo jooks + 500 m kiirkõnd	08.05 Puhkus või muu meeldiv spordiala	09.05 7 km kergelt	10.05 Puhkus, jaluta 7000 sammu	11.05 10-15 min aerobne tegevus (ratas, jooks vms) + ÜKE 30 min / või muu rühmatreening / aerobika	12.05 9 km - sh viimane 3 km tempojooks
<b>6</b>	13.05 PUHKUS	14.05 3 km rahulik jooks + 2 km tempojooks + 1 km rahulik jooks	15.05 Puhkus või muu meeldiv spordiala	16.05 4 km kergelt	17.05 PUHKUS	18.05 <b>LHV Maijooks 7 km</b>	19.05 PUHKUS Saun