

DISTANTSÖPPE ÜLESANNETE JUHEND 1.-7.KLASS

MURASTE KOOLI NÄIDE

ÕPETAJA: SIGRID TILK

Jooksu ja jalgratta kursus (kokku 6 treeningut)

Jooksu või jalgratta treeningkursus koosneb 6st treeningkorrast (2-nädala perioodi jooksul). Õpilane valib iga päev ise, kas soovib joosta või sõita jalgrattaga ning järgib täpselt treeningkavas olevaid koormuseid (mille intensiivsus tõuseb vastavalt treeningnädalale ning õpilase enda võimekusele). Treeningkavad 1.-7. klassile on alljärgnevad ning ka pered on oodatud antud kursusel osalema koos oma lapsega.

JOOKSUKURSUSE TREENINGPLAAN 1.-7.KL

| | | | | | | | |
|-------------------|----------|--|--|-------------------|----------|---|--|
| | | 1.KLASS - 1.nädal | | | | 1.KLASS - 2.nädal | |
| Trenni aeg | | Trenn kestab kokku 30min | | Trenni aeg | | Trenn kestab kokku 30min | |
| T. | 17.märts | 1min kõnd + 1min sörkjooksu....kokku 30min | | T. | 24.märts | 1min kõnd + 2min sörkjooksu....kokku 30min | |
| N. | 19.märts | 1min kõnd + 1min sörkjooksu....kokku 30min | | N. | 26.märts | 1min kõnd + 2min sörkjooksu....kokku 30min | |
| L. | 21.märts | 1min kõnd + 1min sörkjooksu....kokku 30min | | L. | 28.märts | 1min kõnd + 2min sörkjooksu....kokku 30min | |
| | | | | | | | |
| | | 2.KLASS - 1.nädal | | | | 2.KLASS - 2.nädal | |
| Trenni aeg | | Trenn kestab kokku 30min | | Trenni aeg | | Trenn kestab kokku 30min | |
| T. | 17.märts | 1min kõnd + 2min sörkjooksu....kokku 30min | | T. | 24.märts | 1min kõnd + 3min sörkjooksu....kokku 30min | |
| N. | 19.märts | 1min kõnd + 2min sörkjooksu....kokku 30min | | N. | 26.märts | 1min kõnd + 3min sörkjooksu....kokku 30min | |
| L. | 21.märts | 1min kõnd + 2min sörkjooksu....kokku 30min | | L. | 28.märts | 1min kõnd + 3min sörkjooksu....kokku 30min | |
| | | | | | | | |
| | | 3.KLASS - 1.nädal | | | | 3.KLASS - 2.nädal | |
| Trenni aeg | | Trenn kestab kokku 30min | | Trenni aeg | | Trenn kestab kokku 30min | |
| T. | 17.märts | 1min kõnd + 3min sörkjooksu....kokku 30min | | T. | 24.märts | 1min kõnd + 4min sörkjooksu....kokku 30min | |
| N. | 19.märts | 1min kõnd + 3min sörkjooksu....kokku 30min | | N. | 26.märts | 1min kõnd + 4min sörkjooksu....kokku 30min | |
| L. | 21.märts | 1min kõnd + 3min sörkjooksu....kokku 30min | | L. | 28.märts | 1min kõnd + 4min sörkjooksu....kokku 30min | |
| | | | | | | | |
| | | 4.KLASS - 1.nädal | | | | 4.KLASS - 2.nädal | |
| Trenni aeg | | Trenn kestab kokku 30min | | Trenni aeg | | Trenn kestab kokku 30min | |
| T. | 17.märts | 1min kõnd + 4min sörkjooksu....kokku 30min | | T. | 24.märts | 1min kõnd + 5min sörkjooksu....kokku 30min | |
| N. | 19.märts | 1min kõnd + 4min sörkjooksu....kokku 30min | | N. | 26.märts | 1min kõnd + 5min sörkjooksu....kokku 30min | |
| L. | 21.märts | 1min kõnd + 4min sörkjooksu....kokku 30min | | L. | 28.märts | 1min kõnd + 5min sörkjooksu....kokku 30min | |
| | | | | | | | |
| | | 5.KLASS - 1.nädal | | | | 5.KLASS - 2.nädal | |
| Trenni aeg | | Trenn kestab kokku 30min | | Trenni aeg | | Trenn kestab kokku 30min | |
| T. | 17.märts | 1min kõnd + 5min sörkjooksu....kokku 30min | | T. | 24.märts | 1min kõnd + 6min sörkjooksu....kokku 30min | |
| N. | 19.märts | 1min kõnd + 5min sörkjooksu....kokku 30min | | N. | 26.märts | 1min kõnd + 6min sörkjooksu....kokku 30min | |
| L. | 21.märts | 1min kõnd + 5min sörkjooksu....kokku 30min | | L. | 28.märts | 1min kõnd + 6min sörkjooksu....kokku 30min | |
| | | | | | | | |
| | | 6.KLASS - 1.nädal | | | | 6.KLASS - 2.nädal | |
| Trenni aeg | | Trenn kestab kokku 30min | | Trenni aeg | | Trenn kestab kokku 30min | |
| T. | 17.märts | 1min kõnd + 1min sörkjooksu....kokku 30min | | T. | 24.märts | 1min kõnd + 2min sörkjooksu....kokku 30min | |
| N. | 19.märts | 1min kõnd + 1min sörkjooksu....kokku 30min | | N. | 26.märts | 1min kõnd + 2min sörkjooksu....kokku 30min | |
| L. | 21.märts | 1min kõnd + 1min sörkjooksu....kokku 30min | | L. | 28.märts | 1min kõnd + 2min sörkjooksu....kokku 30min | |
| | | | | | | | |
| | | 7.KLASS - 1.nädal | | | | 7.KLASS - 2.nädal | |
| Trenni aeg | | Trenn kestab kokku 30min | | Trenni aeg | | Trenn kestab kokku 30min | |
| T. | 17.märts | 1min kõnd + 7min sörkjooksu....kokku 30min | | T. | 24.märts | 1min kõnd + 8min sörkjooksu....kokku 30min | |
| N. | 19.märts | 1min kõnd + 7min sörkjooksu....kokku 30min | | N. | 26.märts | 1min kõnd + 8min sörkjooksu....kokku 30min | |
| L. | 21.märts | 1min kõnd + 7min sörkjooksu....kokku 30min | | L. | 28.märts | 1min kõnd + 8min sörkjooksu....kokku 30min | |

