

# ***Athletic-fitness***

Janar Rückenbergr  
Silvar Rückenbergr

# ***Athletic-fitness***

Janar Rückenberg  
Silvar Rückenberg

Käesolev juhend käsitleb *athletic*-fitnessi ülesehitust ja sellega seotud treeninguid. Juhend sisaldab ka kasulikke näiteid ja treeningplaane. Juhend on valminud koostöös Eesti Kulturismi ja Fitnessi Liiduga.

Valminud aastal 2013.

# SISUKORD

<b>SISSEJUHATUS</b>	<b>4</b>	
<b>JÕUTREENINGUTE ÜLESEHITUS</b>	<b>6</b>	
<b>LÕUATÕMBED</b>	<b>7</b>	
<b>SURUMISED RÖÖBASPUUDEL</b>	<b>11</b>	
<b>SÕUDMINE</b>	<b>14</b>	
<b>NÄITEKS:</b>		<b>17</b>
<b>LÕIKE VÕIB ORGANISEERIDA KA AJA JÄRGI, NÄITEKS:</b>		<b>17</b>
<b>VÕISTLUSVORMI SAAVUTAMISEGA SEONDUVAD ASPEKTID</b>	<b>18</b>	
<b>OLULISED TOITUMISEGA SEONDUVAD ASPEKTID</b>	<b>20</b>	
<b>MILLISTE JAOTUSTE JÄRGI TREENIDA</b>	<b>22</b>	
<b>I VÕIMALUS</b>		<b>22</b>
<b>II VÕIMALUS</b>		<b>23</b>
<b>III VÕIMALUS</b>		<b>23</b>

## Sissejuhatus

*Athletic*-fitness on arenev spordiala, mis koosneb kolmest võistlusvoorust – kehavoor, jõuvoor (lõuatõmbed, rööbaspuudel surumine) ja vastupidavusvoor (sõudeergomeetril sõudmine). Pole kahtlust, et tegemist on spordialaga, mis peaks kummutama kulturismi ja fitnessi maailmas nii mõnegi levinud müüdi. Oleme kõik kuulnud jutte sellest, kuidas madala rasvaprotsendiga, väljapaistvate lihaste ja justkui ideaalse väljanägemisega kulturistid ning fitnessistid on funktsionaalses sooritustes tegelikult äärmiselt vähevõimekad. *Athletic*-fitnessi näol on tegemist alaga, mis nõuab sportlaselt mitmekülgset ja teatud mõttes „spartalikku“ ettevalmistust. Head tulemust ei taga üksnes proportsionaalselt arendatud madala rasvaprotsendiga võistlusvorm, tuleb olla võimekas ka funktsionaalses mõttes. On lihtne keskenduda kas ainult esteetiliselt lihaselise keha kujundamisele või ainult sooritusele, mõlema kriteeriumi samaaegne täitmine on katsumus omaette. Tuleb olla tugev, vastupidav, oma des samal ajal reljeefset ja separeerunud lihastega keha.

Eraldi *athletic*-fitnessile suunatud treeningmetoodikat ei ole olemas. Selle ala treeningut silmas pidades saame tegelikult rääkida mitme erineva kehalise võime arendamiseks kasutatava treeningmetoodika kombineerimisest. Tuleb teada kulturismi-

treeningu ja lihaste kasvatamisele suunatud treeninguprintsiipe ning tähtis on mõista jõuvastupidavustreeningu põhimõtteid ja olemust. Oluline on osata lihaste kasvatamiseks suunatud treeningmetoodikad ja vastupidavust arendavad teooriad kombineerida selliselt, et need kaks kehalist võimekust, jõud ja vastupidavus, teineteist võimalikult minimaalselt pärsiks. Lisaks, tuleb mõista toitumise ja kaalu alandamisega seonduvaid aspekte.

## Jõutreeningute ülesehitus

Üldjoontes ei erine *athletic*-fitnessistide ja kulturistide treening väga drastiliselt. Treenitakse eesmärgiga kasvatada lihaste massi, seda loomulikult keha proportsioone silmas pidades. Üheks väikeseks erinevuseks kulturistide ja *athletic*-fitnessistide lähenemisel jõutreeningule võib olla see, et *athletic*-fitnessistid võiks soovitavalt oma treeningkavad, iseäranis seljatreeningud ehitada üles lähtudes liigutustest. Ent kas me koostame treeningkavad lähtuvalt liigutustest või lihastest, lihaselise ja esteetiliselt proportsionaalse keha saavutamisel kehtivad ikka kõik need põhimõtted, mida kulturistid on tegelikult juba aastakümneid rakendanud. Kõik parameetrid, mis võimaldavad koorumust jõutreeningul reguleerida ja suunata on samuti täpselt samad, mis tüüpilise kulturismitreeningu korral.

- Treeningsagedus: 3 – 5 jõutreeningut nädalas
- Harjutuste arv treeningul: 5 – 8
- Seeriade arv treeningul: 20 – 25 seeriat
- Puhkepausid seeriade vahel: 1.5 – 2.5 minutit
- Jaotused: eelistatult küki/suru/tõmba ja alakeha/ülakeha jaotused
- Optimaalne treeningsagedus: liigutust / tõstet / lihast maksimaalselt 2 x nädalas

- Korduste arv seerias: erinevate treeningtsüklitega võiks katta kordusvahemiku keskmiselt 5 – 20 kordust

Päris kindlasti, nagu kulturismiski, nii ka *athletic*-fitnessi puhul, lihasmassi arendamine ja kasvatamine on väga suures osas omakorda sõltuv optimaalselt organiseeritud toitumisest. Äärmiselt oluline on, et lihasmassi suudetaks lisada minimaalse rasva juurdekasvuga. 1 – 2 kg lisa kehakaalule on lõuatõmmete soorituses väga hästi tunda. On loomulik, et võistlushooaja välisel perioodil kehakaal mõnevõrra suureneb, ent seda ei ole otsustarbekas väga suures mahus kontrolli alt välja lasta.

## Lõuatõmbed

Kuna üheks võistlusharjutuseks on lõuatõmbed kui kompleksed biomehhaanilised liigutused, siis tuleks ka seljapäevadel keskenduda pigem liigutuste (tõmbamisliigutus) kui 4 terviku treenimisele, mitte niivõrd tõmbamisliigutuses osalevate üksikute lihaste isoleeritud koormamisele. Viimane variant tuleb kõne alla siis, kui sportlasel tuleb mõnda lõuatõmmetes osalevat mahajäänud lihast järgi aidata.

Seega, spetsialiseerunud *athletic*-fitnessist võiks keskenduda seljatreeningul pigem liigutuste treenimisele. Harjutuste valikul

kavasse tuleks eristada nii vertikaalseid kui horisontaalseid tõmbamisliigutusi. Mõlemad panustavad nii selja lihaste massi kui lõuatõmmete arengusse.

Kindlasti võiks seljatreeningute nurgakiviks olla lõuatõmbed ja seda harjutust võiks teha kõikvõimalikes erinevates variatsioonides. Tuleks kasutada erinevate pikkustega seeriaid, erinevaid haardeid. Samuti võiks lõuatõmbed olla *athletic*-fitnessiste seljapäevadel enamasti esimene harjutus. Maksimaalse arengu ja järjest parema suutlikkuseni tippseeria huvides tuleb lõuatõmbeid treenida pikkade seeriatega, lühikeste seeriatega, peopesad vastamisi, laia, kitsa, alt haardega, lisaraskusega ja ilma. Teretulnud on kõikvõimalikud erimeetodid ja šokeerimised nagu superseeriad, kummilintidega tõmbed, 1.5 korduselised tõmbed, rõhutatud negatiivid jne. Mida mitmekülgsem ja varieeruvam on lähenemine lõuatõmmete treeningule, seda parem on lõpptulemus. Kindlasti võiks kord nädalas proovida 1 - 2 suutlikkuseni võistlusmäärustele vastavat lõuatõmbe seeriat. See on üheltpoolt arendav, teiselt poolt on see alaliseks indikaatoriks, milline on tase selles võistlusharjutuses. Soovitavalt võiks see seeria olla, kas täiesti omaette päeval või seljatreenni lõpus. Kui te olete selle seeria teadlikult planeerinud seljapäevale esimese harjutuse esimeseks seeriaks, siis on see teie enda otsustada. Aga, tuleb silmas pidada, et treeningu alguses tehtavad pikad



suutlikkuseni seeriad mõjutavad kindlasti tervet edaspidise seljatreeningu kulgu ja alati selliselt toimida ei soovitaks.

Rääkides lõuatõmbe tehnikast, siis, kindlasti tuleb esimese asjana lähtuda võistlustõmbamiste reeglitest. Ent üldjuhul, mida kitsam on käte haare tõmbekangist, seda enam osalevad tõmbeprotsessis käed, valdavalt õlavarre kakspealihhas (biitseps) ja brachialis. See, kui laialt tõmmata on kahtlemata individuaalne eelistus, oluline on lõppkokkuvõttes nõuetele vastavalt sooritatud maksimaalne tulemus. Teadmiseks võiks võtta lihtsalt seda, et kui te olete rohkem käte pealt lõuatõmbaja, siis võiks treeningutel harjutada ka laiemat haaret, et järgi aidata ka lailihase rõhuga tõmbeid. Selliselt arendame kõiki lõuatõmbamises kui keerukas liigutuslikus ahelas osalevaid faase ja lihaseid.

Mis puudutab lõuatõmmete treeningsagedust, siis siinkohal on mitmeid võimalusi. Palju oleneb sellest, kuidas on üles ehitatud jaotus tervikuna. Üldjuhul on keskmise harjutaja jaoks parim variant treenida liigutust nädalas korraga väiksemas mahus, kuid sagedamini. Optimaalne lähenemine selja treenimiseks on 16 – 24 tööseeriat nädalas, mille võiks jagada kahe treeningkorra peale, (8 – 12 tööseeriat treeningkorra kohta). Loomulikult ei kehti see seeriade arv ainult lõuatõmmete kohta. Me räägime seeriade arvust seljale tervikuna, lõuatõmbed on sealhulgas.

Järjest parema tulemuse ja variatiivsuse huvides oleks lõuatõmbamiste arendamisel kindlasti mõistlik rakendada erinevaid periodiseerimise ja progressiooni võtteid. Võimalusi progresseerumiseks on palju ning erineva tehnika, mahu ja intensiivsusega lõuatõmmete sooritamine on suutlikkuseni tehtava tippseeria edasiviimiseks äärmiselt vajalik. Kõige lihtsam näide variatiivsusest ja progresseerumisest võiks olla kasvõi see, kui näiteks esmaspäeval teeme lõuatõmbeid 5 x 5, nädalast nädalasse progresseeruva lisaraskusega. Samas, neljapäeval teeme võib-olla vaid 3 – 5 keharaskusega suutlikkuseni seeriat. Nagu ütlesin, võtteid edasimineku ülesehitamiseks on palju, tuleb olla loominguline ja eksperimenteeriv.

Valdavalt võikski rakendada lähenemist, mille korral treenitakse ühel korral nädalas suuremate raskustega ja mitte niivõrd suutlikkuseni, teisel korral nädalas pikemate seeriatega ning suutlikkuseni. Kombinatsioon suur raskus, lühike seeria ja pikk suutlikkuseni seeria keharaskusega läbi erinevate haarete on tõhusaim viis lõuatõmmete tippseeria edasiviimiseks.

Aeg-ajalt on kindlasti vajalikud ka nn. šokiperioodid, mil lõuatõmbeid treenitakse 2 – 3 nädala väitel isegi 4 – 7 korda nädalas. Kasutatakse erinevaid tehnikaid, haardeid, seeriapikkuseid ja šokeerimise võtteid. Sellistele perioodidele peaks kindlasti järgneva väiksema treeningsagedusega taastav periood.

## Surumised rööbaspuudel

Rööbaspuudel surumine on *athletic*-fitnessi jõuvoorude teine võistlusharjutus. Mis puudutab sooritust, tehnikat ja selles harjutuses edenemist, siis esimese asjana võiks analüüsida, kas te olete rohkem rinnalihaste pealt suruja või õlavarre kolmpealihase pealt suruja. Miks?

Mingis mõttes saame siinkohal tõmmata paralleele jõutõstmisega, kus tõste tehnika ja tulemuse edasiviimine toimubki tegelikult liigutuses ilmnevate nõrkade faaside ja edasiminekut takistavate nõrgemate lihaste (lihasgrupi erinevate osade) järgiaitamises. Kui te olete enam rõhuga rinnalihaste pealt suruja, siis kindlasti on arengut taotledes kasulik järgi aidata ka triitsepsi rõhuga rööbaspuudel surumisi.

Kuna rööbaspuudel surumised rekruteerivad töösse need samad lihasgrupid, mis teistelgi surumistel töös, siis mingeid erilisi treeningkavasid eraldi rööbaspuudel surumise tõhustamiseks ei ole. Tuleb läbi terviklikult paikapandud kavade arendada surumisliigutusi, rinnalihaseid, õlalihaseid ja triitsepsit. Stabiiliseeriva lihasena on rööbaspuudel surumistel olulised ka romb-lihas ja trapets. Need lihased saavad koormust seljatreeningu päeval.

Surumiste ja triitsepsi arendamisel on õige treeningsageduse, aga ühtlasi jaotuse leidmine tervikuna võib–olla veelgi kriitilisema tähtsusega, kui tõmbamiste ja seljatreeningu korral. Tuleb väga teadlikult ja läbimõeldult planeerida, kuhu treeningkavas täpselt panna triitsepsi treening, kas rööbaspuudel surumine jääb õlgade, surumise või rinnatreeningu päevale, kas kavas on eraldi kätetreeningu päev jne. Väga palju sõltub konkreetsest treeningujaotusest.

Üks on selge, õlavarre kolmpealihase keskmine kiuline kompositsioon kaldub mõnevõrra kiirete lihaskiudude domineerivuse suunas. Seda on taastumist silmas pidades oluline teada. Triitseps taastub kaua ja kui soovitakse kavas järgida mõnda surumise progressiooni, siis võivad pikad suutlikkuseni seeriad rööbaspuudel surumisi järgitavale programmile korraliku tagasilöögi anda.

Seda on oluline teadvustada ka rööbaspuudel surumiste enda progressiooni silmas pidades. Ei ole mõistlik teha kahel korral nädalas metsikus mahus rööbaspuudel surumisi. Tegelikult kehtib rööbaspuudel surumiste arendamisel mingis mõttes sama teooria, nagu lõuatõmmete arendamisel. *Athletic*-fitnessist ei peakski keskenduma eraldi niivõrd rinnalihasele, õlalihasele ja triitsepsile, kuivõrd erinevatele surumisliigutustele, millest üks on ka rööbaspuudel surumine. Kui treenida surumisi kahel kor-

ral nädalas (mis on ka soovitatav) võiks üks päev olla samuti suurema raskuse ja lühemate seeriade päev. Teine treeningpäev võiks sisaldada pikemaid seeriaid, suutlikkuseni seeriaid, varieerida ning eksperimenteerida võiks erinevate surumisharjutustega. Kindlasti osutub *athletic*-fitnessistile produktiivseks lähenemine, kui periooditi võtta surumispäevade süsteemiharjutuseks surumised rööbaspuudel. Sarnaselt lama-des surumise programmidele jõutõstmises peaks *athletic*-fitnessist aeg-ajalt progresseeruma just rööbaspuudel surumisega. See olekski surumispäeva esimene harjutus.

Pärast korralikku soojendust surutakse kahel korral nädalas näiteks teisipäeval ja reedel lisaraskusega 5 x 5, 6 x 6 vms. Lisaks võiks ühel surumise päeval pärast süsteemi teha ka mõned pikad suutlikkuseni seeriad. Erinevaid võimalusi edenemiseks on tegelikult väga palju ja erinevaid.

Veelkord, palju oleneb konkreetsest kavast. Kuna kõneall oleva spordiala võistlusolukord kätkeb endas ka sooritust tasuks *athletic*-fitnessistil esmajärgus ja tõsisemalt kaaluda küki/suru/-tõmba erinevate versioonide praktiseerimist. Nimetatud kavad ongi üles ehitatud lähtuvalt liigutuste treenimisest, mitte niivõrd üksikute lihaste koormamisest. Samal ajal ei pea kartma, et kui me lähtume treeningul liigutuste treenimisest, siis lihasmassi arendamine jääb kuidagi tahaplaanile.

Kõik baasharjutused on iseenesest keerukad biomehhaanilised liigutustegevused. Ometi on need harjutused lihasmassi kasvatamist soodustavates kavades alati esikohal. Küki/suru/tõmba kavade rakendamisel täidaks *athletic*-fitnessi sportlane kolm olulist nõuet: tagatud on võistlussooritust parandav funktsionaalsus, lihashüpertroofia ja vastandlihaste tasakaalustatud areng.

## Sõudmine

Võimalusi, kuidas *athletic*-fitnessis sõudmistreeninguid organiseerida ja periodiseerida on taas väga palju. Puuduvad ühtsed ja ainuõiged lahendused. Kahtlemata tuleb esimese asjana ergomeetritreeningute ülesehitamisel ja edenemisel pidada silmas seda, milline on konkreetne võistlusdistsants/tõmbeaeg.

Võttes aluseks konkreetse võistluskalendri võiks treeningud ja ettevalmistuse sõudeergomeetril organiseerida kahefaasiliselt. Saame rääkida hooaja välisest aeroobsest treeningust ja võistlushooaja sisesest ergomeetritreeningust. Tegelikult, nii hooaja välisel kui võistlusteks valmistumise perioodil võiks olla kaks vastupidavusele suunatud treeningut nädalas.

Hooaja välisel perioodil võiks aeroobsed treeningud olla suuremahulised ja madalama intensiivsusega. Treeningul tõmmatakse suhteliselt rahulikus tempos 5000 – 10000 meetrit. Teine võimalus on tõmmata ajale, kestusega korraga 25 – 45 (harvem ka 60) minutit. Võib vabalt kombineerida, ühel korral tõmmata distantsti, teisel korral aega. Selliselt muudame oma treeningud kindlasti ka mõnevõrra huvitavamaks. Ja kuigi me räägime nõ. mahu ladumisest, mille korral on treeningud madala intensiivsusega võiks siiski trennist trenni (üle treeningu või perspektiivis) üritada kasvõi minimaalseltki progresseeruda. Kui tõmmata aega, siis võiks tõmmatava aja jooksul võrreldes eelmise korraga jälle mõne meetri rohkem koguda ja kui tõmbame distantsti võiks võrreldes eelmise (üleelmise) korraga kasvõi mõne sekundi kiiremini tõmmata.

Sagedamini, kui kaks treeningut nädalas (pikemas perspektiivis) ei ole kindlasti otstarbekas sõuda, kuna kindlasti teevad sportlased alati juurde ka muud aeroobset tegevust, nagu pallimängud, sõidetakse jalgrattaga, käiakse jooksmas ja ujumas. Kui sõudetreeninguid veelgi lisada, siis suure tõenäosusega muutub omakorda küsitavaks lihasmassi kasvatamise ja hoidmise võimalikkus, mis võiks samuti olla üks *athletic*-fitnessisti võistlustevahelise perioodi taotlustest.

Võistlusperioodi pikkus *athletic*-fitnessis on kahtlemata äärmiselt individuaalne. Palju sõltub sellest, millises konditsioonis on sportlane valmistumise algfaasis. Ent, kui võistlustevahelisel perioodil ei ole ennast väga käest ära lastud, võiks võistluseelse ettevalmistuse pikkus olla keskmiselt kuni 3 kuud ehk 12 nädalat.

Võistluseelsel perioodil ei piisa kindlasti ainult mahukatest mõõduka ja madala intensiivsusega aeroobsetest treeningutest. Võistlusteks ettevalmistumise algusest alates võiks aeroobsed treeningud organiseerida selliselt, et üks päev nädalas jääb endiselt mahupäevaks, mil tõmmatakse 5000 – 10000 meetrit, kuid teine päev peaks jääma võistlusdistsantsile sarnaste lühidistsantside jaoks. Võimalusi selle nn. sprindipäeva üles ehitamiseks on jällegi erinevaid.

Võistlusteks valmistumise perioodi sprindipäev on kindlasti intensiivne ja võistlussooritusele sarnane, kuid kahtlemata oluliselt huvitavam, kui monotoonne mahupäev. Kuna võistlustel tõmmatavaks distantsiks on 1000 meetrit on oluline sprindipäeval imiteerida ja arendada just seda intensiivsust, tõmbe tehnikat ning rütmi, mida see võistlusdistsants nõuab. Nädala teine ergomeetritreening koosneb enamasti lõikudest. Võimalused selleks on järgmised:



## Näiteks:

6 – 10 x 250 m, kasvava intensiivsusega, mis viimastel seeriatel kulmineerub maksimaalse pingutusega.

5 – 8 x 500 m, viimased 3 lõiku maksimaalse intensiivsusega.

4 - 5 x 1000 meetrit, 2 – 3 viimast lõiku maksimaalse intensiivsusega.

3 – 4 x 2000 m, viimane lõik maksimaalse intensiivsusega.

## Lõike võib organiseerida ka aja järgi, näiteks:

8 – 10 x 60 – 75 sekundit

5 – 8 x 2 minutit

3 – 5 x 3 – 4 minutit

Omakorda võib nii ajalisi kui distantse üles ehitatud lõike kombineerida. Enne intensiivsete lõikude tegemist teha kerge soojendus, 5 – 10 minutit madala intensiivsusega tõmbamine, sama võiks olla sprindipäeva tõmbetreeningu lõpuosas. Nii võistlusperioodil, aga ka hooaja väliselt võiks ergomeetri-treeningud organiseerida jõutreeningu päevadest eraldi päevadele, juhul, kui see vähegi võimalik on. Kui see ei ole võimalik, peaks aeroobne sõudetreening olema päeva ühel ajal, jõutreening teisel ajal, näiteks jõutreening hommikul ja aeroobne treening õhtul. Kui on rahulikum mahutreening võib aeroobne

olla ka hommikul ja jõutreening õhtul. Sprinditreening peaks kindlasti alati jääma peale jõutreeningut. Kui tehakse jõutreening ja ergomeetritreening ühel treeningsessioonil korraga, siis jõutreening jäägu alati esimeseks. Palju oleneb siingi sportlase võimalustest, iseärasustest, soovidest ja eelistustest.

## Võistlusvormi saavutamisega seonduvad aspektid

Soorituse kõrval on *athletic*-fitnessis oluline ka reljeefne, proportsionaalne ja madala rasvaprotsendiga võistlusvorm. Need kriteeriumid on täidetavad üksnes vastavalt organiseeritud dieediga. Ent, säilitamiseks samal ajal ka head funktsionaalset sooritust, ei pruugigi isegi õigete lahenduste korral nende kriteeriumite täitmine nii lihtne olla. Treeningraskuste säilitamisest dieedi ajal on kahtlemata huvitatud nii kulturistid kui fitnessistid. See on mõistetav, kuna treeningraskuste langemine on peamiseks indikaatoriks lihasmassi vähenemisele. Isegi need kulturistid, kes teevad oma võistlusvormid ning dieedid valdavalt jõutreeningu abil ja lihtsalt toitumise korrigeerimise näol ei ole energiadefitsiidi mõjudele immuunsed, rääkimata nendest sportlastest, kes on sunnitud kohustuslikus korras teatavas mahus aeroobseid treeninguid oma dieedisituatsiooni lisama. Mida väiksema mahuga aeroobse treenin-

guga suudetakse ennast kulturismi kriteeriumitele vastavasse võistlusvormi viia, tegelikult, seda parem, sest aeroobne treening ja lihasmassi kasvatav jõutreening töötavad teineteisele täiesti vastupidises suunas. Selleks, et lihasmass dieedi ajal säiliks, selleks on mitmeid meetmeid. Erilise hoolega peavad neid meetmeid järgima *athletic*-fitnessistid, kes ei pääse teatavas mahus kohustuslikust aeroobsest treeningust. Selles osas on *athletic*-fitnessistid suhteliselt keerulise ülesande ees, tuleb maksimaalse lihasmassi säilimisega saavutada suhteliselt kuiv vorm, omades samal ajal head aeroobset võimekust ja jõuvastupidavust. Kui kulturist võib kuiva vormi teha isegi ilma aeroobseta, siis *athletic*-fitnessist ei pääse sellest kuidagi.

Oluline on, et baasliigutuste või baasharjutuste korral üritatakse isegi dieedi ajal treeningraskusi hoida ja miks mitte nendes isegi progresseeruda.

Kordusvahemik 4 – 8 kordust tagab hea lihasjõu ja massi tase-me. Hooaja välisel perioodil tehtud rekordseeriaid tuleks erinevates harjutustes üritada säilitada. Kui treenitakse liigutust/tõstet kahel korral nädalas, siis ühel päeval peaks kindlasti üritama läbi lühemate ja keskmise pikkusega seeriade suuremate treeningraskuste kasutamist.

## Olulised toitumisega seonduvad aspektid

Päevane valguratsioon peab kindlasti olema paigas. Seda nii hooaja välisel kui võistlusteks valmistumise perioodil. Valku võiks *athletic*-fitnessist tarbida dieedi olukorras 2.5 – 3 g/kg kehakaalu kohta. Võistlustevahelisel hooaja välisel perioodil võib valkude osakaal menüüs olla mõnevõrra madalam, kuid 2 g/kg päevas peaks siiski toidust kätte saama. Rasvade ratsioon võib võistluste vahel olla vabalt koguaeg kuni 1.5 g/kg kohta. Süsivesikute osakaal menüüs sõltub omakorda sellest, millise päevase kaloraažiga toitutakse. See, millise kaloraažiga toitutakse, see sõltub omakorda sportlase päevasest kehalisest aktiivsusest, elustiilist ja ainevahetuse iseärasustest.

Enne treeninguid, eriti pikemate seeriade treeningpäeval tuleks ka dieedi ajal ennast süsivesikutega varustada. Või, päevane süsivesikute tuumik võiks koonduda treeninguaja ümber. Mis puutub süsivesikute tarbimist dieedi ajal pikemas perspektiivis, siis *athletic*-fitnessistid on just need sportlased, kes peaks võistlusteks valmistumise perioodil kaaluma süsivesikute tsükeldamise strateegia rakendamist. Energiadefitsiit iseenesest ja vältimatud erinevatel intensiivsustel tehtavad aeroobsed sessioonid tingivad selle, et periooditi (päeviti) lihtsalt tuleb tavalisest rohkem süsivesikuid peale anda. Vastasel korral kannatavad sooritus ja lihasmass. Madala süsivesikute sisaldusega

päevadel võiks süsivesikute päevane ratsioon olla 1.5 - 2 g/kg kohta, kõrge süsivesikute ratsiooniga päevadel võib päevane norm olla vabalt poole rohkem ehk isegi kuni 4 g/kg kohta. Iseenesest mõistetavalt, kui süsivesikute päevane ratsioon tõuseb, siis rasvade proportsioon menüüs väheneb. Kui kõrge süsivesikute sisaldusega päevadel võiks päevane rasvaratsioon olla kuni 1g/kg kehakaalu kohta, siis madala süsivesikute sisaldusega päeval võib päevane rasva kogus isegi kuni 1.5 g/kg kohta.

Kõrged süsivesikute ratsioonid tuleks ajastada kindlasti intensiivsemate aeroobsete ergomeetritreeningute ja kurnavamatele jõutreeningu päevadele.

## Milliste jaotuste järgi treenida

Võimalusi jaotuste üles ehitamiseks on väga palju. Kolm näidet:

### I võimalus

Esmaspäev - tõmbamised

Teisipäev - surumised

Kolmapäev - puhkus

Neljapäev - alakeha

Reede - tõmbamised

Laupäev - aeroobne ja kõht

Pühapäev - puhkus

Esmaspäev - surumised

Teisipäev - alakeha

Kolmapäev - puhkus

Neljapäev - tõmbamised

Reede - surumised

Laupäev - aeroobne ja kõht

Pühapäev - puhkust

Esmaspäev - alakeha

Teisipäev - tõmbamised

Kolmapäev - puhkus

Neljapäev - surumised

Reede - puhkus

Laupäev - aeroobne ja kõht

Pühapäev - puhkus

Tsüklid kordub...

## II võimalus

Esmaspäev – vertikaalsed tõmbamised, horisontaal. surumised

Teisipäev - puhkus

Kolmapäev – alakeha, kõht

Neljapäev – puhkus

Reede – horisontaalsed tõmbamised, vertikaalsed surumised

Laupäev – aeroobne ja kõht

Pühapäev – puhkus

## III võimalus

Esmaspäev – vertikaalsed tõmbamised, horisontaalsed surumised

Teisipäev – alakeha, kõht

Kolmapäev – puhkus

Neljapäev – horisontaalsed tõmbamised, vertikaalsed surumised

Reede – alakeha, kõht

Laupäev – aeroobne ja kõht

Pühapäev – puhkus

Kõikide näidisjaotuste korral on teise sõudetreeningu aeg nädalaplaanis harjutaja enda otsustada. Arvestada võiks, et kaks aeroobset treeningut väga lähestikku ei jääks.

Kui me räägime, et *athletic*-fitnessistide kavad võiksid keskenduda pigem liigutuste treenimise ümber, siis see ei tähenda, et me peaksime ainult surumisharjutusi või tõmbamisharjutusi tegema. Sellega peame silmas seda, et *athletic*-fitnessist peaks taotlema edasiminekut pigem baasliigutuste erinevate iseloomudega sooritustes, mitte muretsema niivõrd säärelihaste

massi või käeümbermõõdu pärast. Samas, ei saa eirata ka tõsi-  
asja, et üksikud lihased arenevad erinevate tervikliigutuste  
käigus nii mõnelgi juhul erineval määral. See võib põhjustada  
teatud lihaste eelisarenemist ja teatud lihaste mahajäämust.  
Räägime me ülakeha tõmbamiste või surumiste päevast, loo-  
mulikult käivad sinna juurde erinevad abistavad lisaharjutused,  
millega parandame baasliigutuste sooritust, mõne kehaosa pro-  
portsioone, aitame mahajäänud lihaseid järgi või üritame lihtsalt  
massi lisada.