

Tällä kertaa ei niin riemukkaita kuulumisia

Viimeksi kuulumiset olivat pelkkää juhlaa. Kulunut kuukausi ei ollutkaan yhtä riemuisaa. Nooh vastoinkäymiset kuuluvat elämään ja niiden jälkeen sitä ollaan taas vahvempia. Eipä mitään suuria ongelmia kuitenkaan ole tullut vastaan, mutta kun päivittäinen ohjelma on tiukkaa ja haluaisi hoitaa lähes kaiken mahdollisimman hyvin niin pienetkin ongelmat riittävät nostamaan stressikäyrää sekä horjuttamaan tasapainoa ja elämänhallintaa.

Yhtenä sunnuntaina tein pitkän yhdistelmähihdon (perinteistä + vapaata) ja treenin ajaksi jätin vaihtovälineet ladun varteen. Kolme tuntia hiihdettyäni tulin väsyneenä takaisin ja huomasin Pertsan suksien kadonneen! Monot eivätkä sauvat kuitenkaan kelvanneet. Suksista ei kuulunut eikä näkynyt vilaustakaan etsinnöistä ja kyselyistä huolimatta.

En olisi ikinä uskonut tällaista tapahtuvan kuntoilijoiden/urheilijoiden keskuudessa :/ Nooh toivottavasti menivät hyvään tarpeeseen. Onneksi sain juuri ennen seuraavaa hiihtoa kaverilta sukset lainaan.

Tuosta selvittyäni sain seuraavana sunnuntaina harmittavasti kuulla hieronnan peruuntuvan siltä päivältä. Onneksi seuraavaksi iltapäiväksi löytyi aika toiselta hierojalta. Alla oli vuoden määrällisesti kovin viikko (16h) ja lihakset suorastaan huusivat hierontaa. Koko aamupäivän odottelin innoissani hierontaa, mutta kaksi tuntia ennen sitä sekin peruttiin :/ %&#. Sain hieronnan sitten lopulta tiistaiksi, mutta kaksi päivää valui lähes hukkaan ja torstain treenissä pohje oli niin kipeä, että teki tiukkaa pystyä vetämään kaikkia vetoja. Nyt pohje toimii taas hyvän huollon ja kylmä + kuuma käsittelyn ansiosta :)

Pari kertaa olen mennyt hyvin latautuneena ja innoissani Hippokselle juoksemaan aluevalmennusohjelman mukaisesti 200m vetoja, mutta olenkin joutunut tyrmistymään kun juoksuradan tilalla onkin jalkapallomatto eikä muutoksesta ole ilmoitettu mitään. Pienellä soveltamisella olen saanut kuitenkin onnistuneen harjoituksen tehtyä ja jatkossa tarkistan itse kalenterista pääseekö sinne juoksemaan.

Kovasti tekisi mieli jo kesäiseen vihreään luontoon ja metsään sekä kilpailemaan. Ehkä juuri niiden puutteessa tuleekin murehdittua tuollaisista pikkuasioista liikaa. Varsinkin henkisesti on melko rankkaa vetää treeniä sisätiloissa viikosta toiseen. Nyt onkin onneksi enää tasan 5 viikkoa ensimmäisen starttiin. Tähän väliin mahtuu vielä kolme hyvin suunniteltua tiukkaa harjoitusviikkoa(ohjelma alla) sekä leiri Unkarissa.

ma lepo

ti ap: 25x200m 41s/60s (=17min/5000m)
ip: vesijuoksu + uinti 1h

ke ap: peruslenkki 45min
ip: 10x1000m 3:45-->3:20+verryttelyt 30min

to ap: voimaharjoitus kahvakuulalla + verkat 30min
ip: pitkä hiihto 2,5h

pe ap: 45min nopeuslenkki sis.10x10s spurttia + loikat 10x20
ip: keskivartalon voimaharjoitus + verkat

la ap: tv-reipas 50min+verkat50min
ip: hiihtely 1h

su pitkä juoksu 2h + hieronta

15 ekalle harjoitusviikolle kertyi tällä kaudella 178tuntia treeniä(keskimäärin 12h/viikko), josta tehoilla(yli aerobisen kynnyksen) 16,5h. Vuosi sitten luvut olivat 165/8,3h. Tuon, kertyneiden jumien ja väsymysten takia tämä viikko olikin pitkästä ajasta kevyt, jotta sain kerättyä tärkeitä voimia harjoituskauden viimeiseen rutistukseen.
Liitteenä rutistusta joulukuun testijuoksusta.

-a

