

## Kauden vaihto

Kauden 2008 viimeinen kisa oli siis 25 osuuksinen massaviesti ruotsissa, jossa lähdimme puolustamaan upeaa sija 3. viime vuodelta. Oma suoritukseni oli hyvä, mutta muilla kertyi virheitä, joten sijoituksemme tippui kymmenen pykälää kolmanneksitoista.

Opiskelut on lähteny mukavasti käyntiin ja kolme tenttiäkin on menny jo mukavilla arvosanoilla läpi :) Lokakuu on ollut urheilun kannalta leppoisa huilikautta. Akkuja on tullut ladattua kohti tulevaa tehden sitä mitä huvittaa. Lenkkareita en ole malttanut naulata seinään, mutta suunnitelmallisuudesta ja tarkoista sykkeiden seurannoista olen osannu ottaa vapaata.

Kausi 2008 sujui kokonaisuudessaan hyvin. Tavoitteet täyttyivät, sain paljon uusia kokemuksia ja kehityin...mutta sitä supersuoritusta jäin vielä kaipaamaan. Kausi meni armeijan merkeissä, mikä mahdollisti ammattimaisen harjoittelun, mutta toi toisaalta paljon ylimääräistä rasitusta matkustelun ja valvottujen öiden merkeissä. Pysyin hyvin terveenä ja ehjänä - kiitos hyvän huoltavan harjoittelun ja lihashuollon.

Harjoitusmäärässä pääsin 40min yli 500 tunnin tavoitteen :) Kohokohdat olivat kolme kolmatta sijaa kansallisissa kisoissa, 5. sotilas SM-kisoissa, finaaleihin pääsy SM-kisoissa ja tietenkin upeat suoritukset Jukolassa ja 10-milassa, joissa pääsin ekaa kertaa kovaan paikkaan ykkösjoukkueessa.

Lakasen Janin kanssa pidettiin tällä viikolla kuuden tunnin valmennuspalaveri tulevasta kaudesta. Harjoittelussa keskitytään rennon kovan juoksuvauhdin kehittämiseen. Olosuhteet ja mahdollisuudet kehittymiselle ovat otolliset hyvien harjoitteluolosuhteiden ja mielekkään sosiaalisen ympäristön ansiosta. Omista opiskelustaikin löytyy uusia virikkeitä harjoitteluun. Tulevaisuus näyttää siis valoisalta :) Marraskuussa aloitetaan harjoittelua kevyitä tehoja painottaen ja joulukuussa pistetään jo kunnolla vauhtia tossuihin. Liitteenä pari kuvaa viime kesältä ja ensi kauden tavoitteeni.

-syysterveisin aapo

P.S. pitäkää mieli pirteänä myös näin synkkänä vuodenaikana!



## Tavoitteet

### -yleiset

- rennon kova juoksuvauhti↑
- tasapaino opiskelujen(ekaa vuotta on vaikea keventää) ja urheilun välillä
- lihaskunto, syvät lihakset → lantion asento
- mäkijuoksu
- piilevät tunnevoimavarat esiin/niiden hallinta tarvittaessa (May the force be with you)
- stressitön/rento eläminen → tehokkaampi palautuminen

### -kevät

- Jukolassa suoritus, joka mahdollistaa joukkueelle voiton
- 10-milassa mä oon se joka vetää letkaa
- kansallisen voitto esim. Prisma-rastit
- sprintissä finaaliin

### -syksy

- SM-yössä plaketti (top 10)
- SM-keskimatka top 30
- SM-viesti

