

Elokuu eli elämisen kuukausi ;)

Elokuu viitanee myös sadonkorjuuseen, mikä omalla kohdallani tarkoittaa tänä vuonna juurikin sitä. Nyt on takana 10kk harjoittelua harjoittelun ehdoilla lähinnä heikkouksien kehittämiseen keskittyen. Siemenet on siis kylvetty syvälle rikkaaseen maaperään ja niitä on myös runsaasti kasteltu. Sitten ei muuta kun odotellaan levollisin mielin sadon puhkeamista täyteen loistonsa. Seuraavat kaksi kuukautta keskityn kilpailumiseen. Kilpailukauteni huipentuu Alavuden SM-keskimatkaan 17.9, jonka jälkeen on vielä bonuksena SM-yö.

Yhteenvetoa menneestä harjoittelukaudesta:

loka-marras:

motoriikkaa, koordinaatiota, nopeutta ja vauhdikkaita lenkkejä

joulu-tammi:

juoksumäärää ja suunnistusta erilaisissa maastoissa USA:n länsirannikolla

helmi-maalis:

maksimitonnin kehittämistä intervallien, kimmoisuuden ja lihaskestävyyden kautta

huhti-touko:

lähinnä suunnistusharjoittelua suurviestien ehdoilla sekä korvaavaa harjoittelua päkiävamman takia

kesä-heinä:

hermostoviikko+5 viikkoa kovaa lajinomaista treeniä keskimäärin

14h/viikko, josta tässä esimerkiksi tiivistettynä yksi 4 päivän jakso:

ap: ver.20' +aitasettejä 34' +koordeja 15' +9x10' /2' porrasvedot+ver.18'

ip: j rento 45' 8,91km+5xrr, rentouteen keskittyen

ap: ver.13' +koordit 10' +3xn.500m/3' +ver.16' +4xrr

ip: ver.15' (mäki)+koordit 8' +4x4xn.150m n.30' /40' /3' +ver.21' sis.5xrr

ap: ver.15' +koordit 11' +mäkivedot 2x5x1' /2' /7' +ver.15' +5xrr

ip: j rento 44' 8,6km sis.mäkeä+3xrr+kv lihaskestävyys 24',

ap: ver.17' (mäki)+koordit 11' +10x10 loikkaa+11x10' />1' nopeus+ver.15'

ip: ver.15' (mäki)+rento suunnistus(Himos) 4 pätäkässä yht.<4km/25' +ver.23'

Tässä tuleva kalenterini:

viikko

31 Kahden keskimatkan kilpailu Jyväskylässä

32 SM-leiri Pohjanmaalla

33 Husqvarna-keskimatka Sipoossa

34 e-games Inkoo

35 viimeiset viritykset tärkeimpien kehitysalueiden mukaan

36 1-2 keskimatkan kisaa Etelä-Suomessa

37 SM-keskimatka+SM-viesti Pohjanmaalla

38 kaksi yösuunnistuskisaa

39 SM-yö Sastamala

Lokakuu todella tarpeellista huilia, huoltoa ja vaihtelua ennen uutta harjoituskautta.

Kisoihin keskittyminen tarkoittaa sitä, että viikoilla kisojen välissä huollan ja palaudun edellisistä

koitoksista sekä valmistaudun kokonaisvaltaisesti tuleviin siten, että lähtöpiipistä saan akut täynnä koko sydämestäni paukuttaa rasteja halkomaan.

Liitteenä kuvia treenitunnelmista Haltilta, Norjasta ja Kuortaneelta.

eloisin terkuin

Aapo



