

jee jee, suunnistusurheilu on kivaa!

Elän nyt unelmaani.

Olen päätoiminen urheilija, tähtäimessä suunnistuksen maailmanmestaruus.

16,5 vuotta puuduttavaa ja jumittavaa koulun penkkiä sai riittää.

Aion kyllä vielä maisterin paperit aikanaan pyöräyttää.

Nyt on meneillään jakso, jonka päätavoitteina on kehittää kimmoisuutta, lihasvoimaa + liiketaitoa ja nopeuskestävyyttä/sileän juoksuvauhtia.

Tässä 8 juoksuvauhtia kohentavaa pääharjoitusta kuluneelta kolmelta viikolta:

-6x1km vedot juoksumatolla 3:45 --> 3:20min/km

-2x5x400m radalla ka.1.15

-8km reipas mäkisellä tiellä

-4x500m + 8x250m hallissa nurmimatolla

-7x1km juoksumatolla 3:45-->3:23

-4x1km radalla 3:52-->3:30 + 3km käsikosketuksella maahan 200m välein 3:40min/km

-2x5x400m radalla ka.1.15

-10km reipas juoksumatolla 4:00min/km

Aikaisempia vuosia järkevämmin olen malttanut loppuun asti pitää vauhdit rentoina ja rakentavina kuluttavan sijaan.

Palkintona siitä olen pysynyt terveenä ja ehjänä sekä vauhdit ovat parantuneet juoksun tuntua yhä helpommalta ja helpommalta :)

Lisäksi treeneinä on ollut koordinaatioita, hyppelyitä, aitadrillejä, vesijuoksua, uintia, hiihtoa, trampoliinihyppelyä, lajinomaista luovaa liikkumista, jumppailuita ja syvälihaskuntoa.

Vajaan parin viikon päästä lähdän takaisin Portugaliin kuudeksi viikoksi ja palaan pääsiäisenä ennen Suomen kisakauden avaustani.

Tämän kauden yksi päätavoite on heinäkuun alun opiskelijoiden MM-kisat Espanjassa.

Elokuun alussa on Euromeeting Itävallassa.

Keskityn keskimatkalle, koska tykkään siitä eniten ja olen siinä parhaimmillani.

Rakastan sitä :)

iloisin terveisin

~Aapo