

Parempaa en voisi enää odottaa!

Jalan tilanne menee koko ajan parempaan suuntaan. Täysin kivuton se ei vielä ole, mutta kestää hyvin juoksua kun ennen treenejä aktivoi kehon huolellisesti sekä huoltaa riittävästi jälkeenpäin. Espanjan leirin jälkeen kuitenkin korvaava jakso on tärkeä, jotta vamma ei kroonistu.

Fiilikset ovat olleet huikeat kun olen päässyt vetämään täysipainoista leiriä hyvässä teräshengessä. Treenit ovat olleet erittäin haastavia varsinkin taidollisesti. Erityisesti vaativat rantadyynimaastot ovat tuottaneet runsaasti harmaita hiuksia...samannäköistä hiekkakukkulaa ja suppaa toisensa perään...keskittymisen on oltava rautainen ja suunnan suora, jotta rastit löytyvät. Vielä on kaksi treeniä jäljellä. Tänään illalla yötreeni ja huomenna 100 rastin 15km pitkä käyräharjoitus. Aiemmistä treeneistä on jäänyt paljon parannettavaa, mutta niissä aion tehdä parhaat onnistumiseni!

Sitä ennen taas syödään laadukkaasti, annetaan hurtin huumorin lentää ja lataudutaan leffoja katsomalla. Liitteenä muutama kuva hyvistä fiiliksistä.

-a



