

## Uskoa ja itseluottamusta

Eilen ohjelmassa oli 9x1000m vedot matolla. Verryttelyssä oli jo hyvä fiilis ja sykkeet ihmeen alhaalla, joten osasin odottaa jotain todella hyvää ja lähdin luottavaisena ensimmäiseen vetoon, joka oli vauhtia 3:56min/km(syksyn ensimmäisissä harjoituksissa 4:00 oli maksimivauhti).

Syke ei juurikaan noussut ja tuntemuksetkin kertoivat helppoudesta.

Toiseen vetoon nostin vauhdiksi 3:47 ja siinä syke nousi jo sentään aerobiselle(maitohapon muodostus alkaa) kynnykselle. Koko harjoituksen aikana oli suorastaan epätodellinen olo. Viime vuoden puolella parhaiten onnistuneessa vastaavassa treenissä viimeinen veto oli vauhtia 3:42 ja maksimisyke 181. Nyt syke oli sama, mutta vauhti 3:24! Todella merkittävä HARPPAUS :)

Näistä hetkistä saa kovasti uskoa ja itseluottamusta omaan tekemiseensä ja tuntee pientenkin uhrausten(esim. bileiden väliin jättö tai salaatin syöminen kebabin sijaan) olleen hyödyksi. Toki täytyy muistaa ettei kestävyys kehity lineaarisesti, joten on varauduttava henkisesti myös laskusuhdanteisiin eli ei saa masentua vaikkei seuraavassa treenissä kulkisi ihan yhtä hyvin.

Eilen olin myös vedafilosofiaan perustuvalla intialaisvaikutteisella luennolla. Siellä spekulointiin elämän tarkoitusta. Tutkimusten mukaan ihmiset pyrkivät loppujen lopuksi onnellisuuteen...kukin eri reittejään. Tutkimuksista on myös selvinnyt että suurin osa ihmisistä etsii onneaan.

Itse oivalsin, että meillähän on avaimet onneen jo tässä ja nyt lähempänä kuin luulisikaan...miksi emme nauttisi niistä saman tien ja olisi onnellisia nyt ja heti?

Vuoden ensimmäinen viikko vierähti juoksuleirin merkeissä Espanjassa Torremolinoksessa lähellä Malagaa. Leiri onnistui mainiosti ja kilometrejä kertyi semmoinen satakunta. Upeimmat treenit olivat 45min tv-reipas upeassa vihreässä puistossa 650m pitkällä tartan radalla, missä sai nauttia vuoroin meren ja vuoroin vuorten tarjoamista maisemista sekä lähes 7tunnin vaellus vuoristossa.

Seuraavat kolme kuukautta ovat ehkä vuoden tiukinta aikaa, koska harjoittelumäärät ja tehot nousevat huippuunsa samalla kun opiskelutkin ovat intensiivisimmillään.

-aapo



