

Viikko 43 treeniohjelma

Taustat viikolle: Viikolla 42 vetomatka yhteensä 2420m eli jälleen pari sataa metriä edellistä enemmän. Hyppelyssä reilu nousu noin 300 kappaleeseen. Aitaa ja pituutta yhdessä treenissä tunnustellen ja 2 voimatreeniä. Se päästiinkö viikolla 43 tavoitteisiin eli nousuun hyppelymäärissä ja vetomäärissä selviää kirjausten perässä.

Ma Leppäilyä + valmennuksen yhteydessä 1,5km hölkkää ja n. 60 toistoa keskivartaloa

Ti Intervallit

1 km hölkkää ja 6x125m+4x125m henkselivedot/60%/1'15". *Sen verran viikonloppuna tuli tehtyä, että jonkin verran tunnottomat/tehottoman oloiset jalat jälleen.*

Ke Hölkkä 4 km yrityshommien päälle. *Täytyi illalla lähteä vaihteluksi yrityskuvioille ja etenkin istumistyölle, joka vaatii vatsalihasliikettä vastapainoksi. Vähintään tunnin välein tulisi työhommissa paikassa kuin paikassa ottaa oma ryhtihetki tai muu työrytmin katkaisutuokio.*

To Juoksu+Kimmoisuus

2x125m/60% + 2x100m/70% + 2x50m/85%

Yhteensä 60 kevyttä loikkaa/kinkkaloiikkaa/kinkkaa/tasatassua. *Tänään kun ei homma oikein maistunut, niin parempi oli ihan tuntuman mukaan haeskella nautintoa.*

Pe Valmennuksen yhteydessä

Drillailuja kevyesti

1x150m/50-60% + 2x70m/80%, parin vuoden päästä rinnalla juossut kaveri pyyhkii meikäläisellä lattiaa :)

Matalalla aidalla 10x5 aitaa aitakikkailua

Rytmiaidat 4x5 aitaa (40cm) hyvin tiheellä rytmillä

Yllättävän räväkät jalat, vaikka muutoin suht stressaava päivä. Ei tarvinnut enempää tänään.

La ap. Vedot+Pituuskoordit+Kimmoisuus

Polvennostojuoksut 2x35m

3x70m/80-90%

5x5 ponnistusta pituuskoordit

Kinkkoja + loikkia + pohjehyppyjä yhteensä 90 kpl

ip. Intervallit + Voimakestävyysvedot + Kimmoisuus

2x150m vedot/60% +2x70m vedot jyrkkenevään ylämäkeen/80%

30 kevyttä pomppua (kinkkaloikat, kinkat, loikat samassa setissä)

Huomenna ihan levon kannalta. Oli hieman väsyneen oloista!

Su Leppäilyä

Vetomatkat yhteensä hiukan vajaa 2700m, eli tavoitteissa pysyttiin. Hyppelymäärä noin 170 kpl viikolla. Viime viikon arvoihin hyppyissä ei päästy, mutta olen kokonaisuuteen tyytyväinen työt huomioiden. Viikolla 42 hyppäys viikkoon 41 oli kuitenkin innostuksissaan pompuissa suuri. Treenailu oli tällä viikolla erityisesti hyvää vastapainoa ja henkistä tasapainotusta yrityspuolen kuvioille. Ehkä hieman enemmän voisi taustat huomioiden lepäillä. Edelleen täytyy ottaa myös huomioon Firstbeatin analyysissäkin näkyneet jutut rasittuneisuudesta, eli ei voi nyt kokonaisrasitusta määräänsä enempää nostaa yhtäkkiä. Mm. rauhoitushetket päiviin tärkeitä, niin pysyy homma hallussa!