

# VIDEO

SM-viestit 2013

M 19v 4x400m

<https://www.youtube.com/watch?v=rx1NSCtHQrk&feature=youtu.be>

- **Kalle Raitala**

- 10 vuotta pikajuoksuharjoittelua takana
- 200m 22,59, 400m 49,80
- Jannen valmennuksessa vuosina 2008 - 2014

- **Janne Lehti**

- Valmennusura yli 20v.
- Valmentajana Lentopallon SM pronssi ja yleisurheilussa 7 SM mitalia
- Urheilijana ei suuria saavutuksia mutta kilpailut mm yleisurheilussa, lentopallossa, jääkiekossa, suunnistuksessa, hiihdossa.

# Jannen valmennusryhmä 2008 - 2014

- Kalle, Markku ja Eemeli, kaikki juoksijoita (Markun päälaji aitajuoksu)
- Harjoittelu alkoi syksyllä 2008
- Monipuolista harjoittelua (yleisurheilun lisäksi harjoitusohjelmiin kuuluivat mm hiihto, pyöräily ja luistelu)
- Samassa ryhmässä, seuran harjoituksissa, harjoittelivat myös mm. moukarinheittäjä, kolmiloikkaaja, jalkapalloilija

# Viestiprojekti 2012 - 2013

- Kesän 2011 jälkeen saatiin idea viestijoukkueesta
- Ensimmäistä kertaa Kaiun historiassa joukkue SM-tasolla
- Vuonna 2012 sijoitus neljäs, 2013 kolmas 19-vuotiaiden 4x400 metrillä
- Molemmilla kerroilla myös pikaviestijoukkue ja 2012 sekin pääsi finaaliin.

# Harjoittelu ja sitoutuminen

- Pitkäjänteinen harjoittelu mahdollistaa kilpailun SM-tasolla
- Seuran ohjatut harjoitukset olivat kahdesti viikossa, lisäksi muita harjoituksia tehtiin 4-6 kertaa viikossa + muu liikunta
- Kaiussa mukava porukka, treeneissä aina hyvä meininki

# Esimerkkiviikko 16-vuotiaana

- Ma: seurain harjoitukset
- Ti: lepo
- Ke: seurain harjoitukset
- To: puntti
- Pe: loikkaharjoitus
- La: lenkki
- Su: kuntopiiri

6 harjoitusta, 1 lepopäivä

# Esimerkkiviikko 19-vuotiaana

- Ma: aamupäivällä puntti, illalla seuran harjoitukset
- Ti: nopeuskestävyys
- Ke: seuran harjoitukset
- To: aamupäivällä intervallit, illalla puntti
- Pe: lepo
- La: ylämäkijuoksu
- Su: lenkki

8 harjoitusta, 1 lepopäivä

# Esimerkkiviikko 24-vuotiaana

- Ma: nopeus
- Ti: lepo
- Ke: nopeuskestävyys
- To: puntti
- Pe: aamulla loikat, illalla ylämäkijuoksua
- La: lepo
- Su: rappuset

6 harjoitusta, 2 lepopäivää



# Kommentit Eemeliltä ja Markulta

- Monipuolinen harjoittelu oli mielekästä, sopi minulle paremmin kuin Kupittaaan lyhyen radan kiertäminen
- Tavoitteellinen harjoittelu opetti tuntemaan itseä ja sitä kautta hyviä lähtökohtia elämään
- Itsensä likoon laittaminen ja itsensä ylittäminen parasta antia, ja ne ei unohdu koskaan

# Yhteenveto

- Tavoitteellinen kilpaurheilu vaatii pitkäjänteistä harjoittelua
- Ei ole pakko tavoitella menestystä, yleisurheilla voi myös omaksi ilokseen
- Urheilu opettaa hyödyllisiä taitoja myös muuta elämää ajatellen
- Urheileminen opettaa elämänrytmejä jotka palkitaan vielä myös aikuisiällä

**Kysymyksiä?**