

Nuorten maajoukkueleiri 6.3-28.3 Fuerteventura (Playitas)



Maanantaina 6.3 aamulla klo 6.30 lähdimme Helsinki-Vantaan lentokentältä Triathlonliiton järjestämälle nuorten maajoukkueleirille Fuerteventuralle. Matkaan lähti yhteensä 13 innokasta urheilijaa, leirin valmentajat Paul Sjöholm ja Marko Riitijoki, sekä apujoukkona Maija Oravamäki ja Tommi Suutarinen. Leiri pidettiin tällä kertaa Fuerteventuran Playitaksessa, jossa myös monet maailman triathlonhuipuista harjoittelevat. Tällä kertaa samaan aikaan harjoittelemassa oli mm. Ruotsin nuorten maajoukkue sekä Hawajin voittaja Sebastian Kienle.



Harjoitusmahdollisuudet olivat mitä parhaimmat, kovassa käytössä olivat mm. 8 radan 50m ulko uima-allas, iso kuntosali, sekä upeat juoksureitit. Iltaisin suoritettiin myös jumput, sekä venyttelyt altaan vieressä sijaitsevalla pelikentällä. Ruoka oli niin ikään erinomaista, valikoima oli erittäin kattava (niin suolaista kuin makeaa..) ja jokaiselle varmasti löytyi aina jotain maistuvaa. Pyöräreitit olivat sen sijaan hyvin samankaltaisia ja tulivatkin kolmen viikon aikana varsin tutuiksi. Hauskaa kuitenkin oli ja kyllähän sitä mielellään polkee lämpimässä. Saari poikkeaa muista Canarian saarista siten, että maasto on aika karua, eikä niin mäkistä kuin Cran Canariaalla tai

Teneriffalla. Kasvillisuuttakaan ei juuri löydy. Myös jokapäiväinen kova tuuli tulee tutuksi Fuertella, no se kasvattaa vaan luonnetta ;)



Ensimmäisellä viikolla harjoittelua kertyi reilut 25t. Alkuvuokosta ohjelmassa oli muutama kovempi uintiharjoitus, muuten pk-harjoittelua. Keskiviikkona ohjelmassa oli myös VK-treeninä tehty aquathlon (3.2km, 200m ja 3.2km). Loppuviikosta lisättiin hieman tehoja ja perjantaina ohjelmassa olikin jo 2x minitriathlon. Myös lämpöä riitti ensimmäisellä viikolla, sillä aurinko paistoi viikon jokaisena päivänä ja lämpötila oli päivisin 26-30 astetta. Sunnuntaina koitti viikkolaisten viimeinen pitkä pk ja maanantaina olikin jo sitten kotiin lähdön aika. Minun lisäksi leirille jäivät Mikko (Purhonen), Samu (Hanhela), valkku Paul sekä uutena vahvistuksena Arttu (Hirsi).



Toiselle viikolla harjoitusmäärä pysyi kutakuinkin samoissa, tehoja hieman vähennettiin ja pk:ta lisättiin. Ohjelma oli suurin piirtein samanlainen, kuin ensimmäisellä viikolla. Pyöräilyä oli lähes päivittäin, alkuvuikosta painotuksena enemmän uintia ja loppuviikosta juoksua. Viikon aikana oli myös muutama kovempi pyöräharjoitus. Lisäksi muutama saliharjoittelu mahtui ohjelmaan. Lauantai oli tehollisesti viikon kovin päivä, jossa ohjelma oli seuraavanlainen: Aamulla, pieni aamuherättely, jonka perään kovempi reilu 5km uinti, jossa 3x racepace sarja: $4 \times 25 + 2 \times 50 + 2 \times 75 + 50\text{m} + 2 \times 25\text{m}$. Tämän jälkeen vauhtileikkittelysarjoja ja lopuksi 25/50metrisiä lyhkäisellä palautuksella. Uinnin jälkeen oli vuorossa lyhyt aktivoiva sali + vk-juoksu: $5 \times 1.6\text{km}$. Iltapäivällä vielä viimeisillä voimilla vuorovetoja, sekä noin 14km tempopätkä. Kova, mutta hauska päivä :). Sunnuntain pitkä pk venyi hieman ja ajo-aikaa kertyikin yli 5t, josta noin 2t vesisateessa. Ensimmäinen ja ainut kerta kun leirillä paleli. ("Maanantaina oli sitten Mikon aika lähteä kotiin.")





Viimeisellä viikolla pääpaino oli enemmän, sekä peruskestävyys- että monipuolisessa lihaskuntoharjoittelussa. Hauskana vaihteluna oli sisällä tehty tehokkaampi monipuolinen crossfit tyylinen harjoitus. Leirin yksikövimmista harjoituksista tehtiin myös viimeisellä viikolla, joka koostui kovemmasta mäkipyörä ja -juoksu yhdistelmätreeneistä.

Jokaisella viikolla tuli totta kai myös muutama kevyempi päivä, jolloin oli aikaa myös muuhun, kuin normaaliin harjoitteluun mm. Beachvolley, minigolf, tennis.. :). Kaiken kaikkiaan loistava leiri jossa tunteja kertyi noin 80. Tästä on hyvä jatkaa kohti kesää ja tulevia kisoja. Ensi vuonna uudestaan :))





Joel Af Hällström

