

TOM ANDTBACKA
ULTRACREPIDERIAN

NUORI URHEILIJA MATKALLA KANSAINVÄLISELLE TASOLLE



TYHJÄ TIE, MAHDOLLISUUKSIA TÄYNNÄ

URHEILIJA MATKALLA KANSAINVÄLISELLE TASOLLE

If you want to be **SUCCESSFUL**...
...it's just this simple:



KNOW *what you are doing,*
LOVE *what you are doing...and*
BELIEVE *in what you are doing!*

(Will Rogers)

SUORA TIE?



TAUSTA NATHALIE BLOMQVIST

TAITOLUISTELU

JALKAPALLO

KESÄISIN YLEISURHEILUA,

””KAIKKI LAJIT”

URHEILULUKIO 4 VUODESSA
2017-21



NATHALIE BLOMQVIST

AIKAISEMMAT VALMENTAJAT :

TAITOLUISTELUVALMENTAJAT

SEURAVALMENTAJAT JA

CAROLINE SMEDBERG (s. WÄRN)

URHEILULUKION VALMENTAJAT,

VÖRÅ SAMGYMNASIUM



CAPTAIN OF HER OWN SHIP

**OSAATKO VIEDÄ MINUT JUOKSIJANA
KANSAINVÄLISELLE TASIOLE?**

VASTAUS:

**EI – MUTTA YHDESSÄ VOIDAAN
ONNISTUA!**



KEHITETTÄVÄT

ASKELLUS

KOORDINAATIO

ELASTISUUS

VOIMA

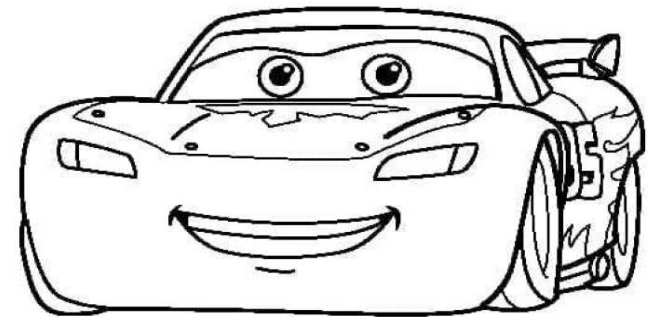
VAUHTIKESTÄVYYS

JALKATERÄ

NILKKA

POHKEEN VOIMA

GLUTEUS



TEAMIN RAKENTAMINEN

OPISKELUT VAASA (ÅBO AKADEMI)

SUUNNITELMA SYYSKUU 2021: OPINTO ohj,
VSUA, linjanvetäjä

(LEIRIT, OPISKELUVAUHTI, LÄSNÄ...)

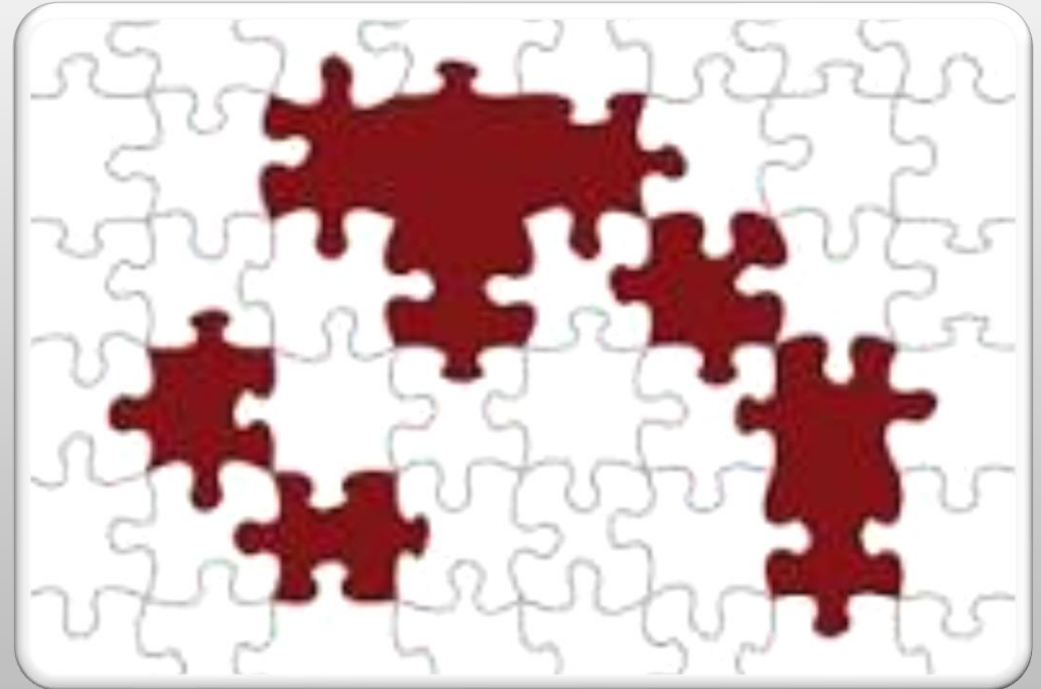
VAASANSEUDUN URHEILUAKATEMIA: JENS
WALLIN koordINAATTORI

Botnia halli, uimahalli, punttisali

TESTAUS: MIKA LEHTONEN

HIERONTA: MIKAEL WESTÖ, JUHANI RIIHOLA

FYSIOTERAPIA: PETER HALE´N auttanut ongelmien
ratkaisemisessa



JUKKA KANGAS

PALAPELIN RAKENTAMINEN

VOIMA-IDEOINTI: DAVID SÖDERBERG

LÄÄKÄRI : PETRI LEHTONEN - PIA SAND
(MEHILÄINEN VAASA)

PITKILLÄ LEIREILLÄ, KISOISSA: PENA NIEMI,
HIERONTA

KILPAILUT ULKOMAILLA : TUOMO SALONEN

JASPER BUITINK



ENERGIA INTOHIMOA KAKSOISURA ENERGI PASSION DUAL CAREER

#VsuaVria



VIIKON SISÄLTÖ

MA	TI	KE	TO	PE	LA	LA
PYÖRÄ MUU	KOORD VK1 RULLAUKSET	KEVYT PUOLIPITKÄ KP JUMPPA	PK LIIKKUVUUS RULLAUKSET	KEVYT PK PYÖRÄ,MUU VOIMA ½	KOORD VK-MK	PITKÄ TAI YHDISTELMÄ
VOIMA	KOORD VK2 RULLAUKSET HIERONTA		KOORD VK1 RULLAUKSET	PK PERUS	PALAUTTAVA	

Calibri (Leipäteksti) 11

Kumoa Leikepöytä Fontti Kappale Tyylit

Normaali Ei väliä Otsikko 1

Muokaus Sanele Kirjoitusavustaja Käytä tiedostoja uudelleen

Nathalie Flagstaff 12.3-21.4.2020

HIGH ALTITUDE

opä 14.3	ti	on	to	pe	la	su
Cykel 60' GU1	Uppu GU1 10km	Uppu GU1 13-14km Jomppa	Lätt ökande GU1-GU2 - FU1 (om allt känns OK, sista 3 FU1) 9-10km + rullare 4-5x ca 100m	Cykel 60' innehåller stände 10s 20"/40"stt + 400m upp/för/jogga lätt ner nerv 3km	FORSTA EFFEKTA! Backe Uppu 3km + 400m upp/för/jogga lätt ner nerv 3km	Läng 20-21km
Uppu 8km + GU1	Uppu GU1 8-10km	---	Kraft Uppu 20'/GU1 10	Gå-jogga-löp-gå-jogga-löp 30'	Gå-jogga-löp-gå-jogga-löp 30'	MASSAGE? HAR PENA KOMMIT ÄNNU?

opä 21.3	ti	on	to	pe	la	su
Cykel 60' GU1	FU Uppu 3km + 400m upp/för/jogga lätt ner nerv 3km	Uppu GU1 13-14km Jomppa	Uppu ökande GU1-2 10 km + rullare 3x 100	CYKEL 45' (el kombi) innehåller 4x stä upp 20"/40" + 4x15" /45" ökande kadens + CIRKEL	Backe MU Uppu 3km + 400m upp/för/jogga lätt ner nerv 3km	Läng 20-22km
Kraft cykel Uppu 20'/GU1 10 HALE'N ÖVN	Lätt GU1 MASSAGE	Jomppa HALE'N ÖVN	Bana 10x200/200 jogga fart ca 36" + 4x SPIKSKOR	---	Gå-jogga-löp-gå-jogga-löp 35'	MASSAGE

opä 28.3	ti	on	to	pe	la	su
Cykel 60-70' GU1	FU Uppu 3km + 400m upp/för/jogga lätt ner nerv 3km	Uppu GU1 13-14km Jomppa	Uppu ökande GU1-2 10 km + rullare 3x 100	CYKEL 45' (el kombi) innehåller 5x stä upp 20"/40" + 5x15" /45" ökande kadens + CIRKEL	Backe MU Uppu 3km + 400m upp/för/jogga lätt ner nerv 3km	Läng 21-22km
Kraft cykel Uppu 20'/GU1 10 HALE'N ÖVN	Lätt GU1 10km MASSAGE	Uppu GU1 13-14km Jomppa	Bana 2x6x200/200 jogga fart ca 36-34" + 4 X STEGR LOPP SPIKSKOR MASSAGE	---	Gå-jogga-löp-gå-jogga-löp 30'	MASSAGE

opä 4.4	ti	on	to	pe	la	su
VILA	Ökande GU1-GU2- FU1 8km (3-3-3) rullare 4x 100	Halväng 12-13km	Uppu ökande GU1-2 7 km + rullare 3x 100	CYKEL 45' (el kombi) innehåller 8x15" /45" ökande kadens + CIRKEL	Backe MU Uppu 3km + 400m upp/för/jogga lätt ner nerv 3km	Läng 21-22km
---	---	---	Uppu 3km + 400m upp/för/jogga lätt ner nerv 3km	---	Gå-jogga-löp-gå-jogga-löp 35'	MASSAGE

opä 11.4	ti	on	to	pe	la	su
Cykel 60-70' GU1	FU Uppu 3km + 400m upp/för/jogga lätt ner nerv 3km	Uppu GU1 13-14km Jomppa	Uppu ökande GU1-2 10 km + rullare 5 x 100	CYKEL 60' innehåller 5x stä upp 20"/40" + 5x15" /45" ökande kadens + CIRKEL	Backe MU Uppu 3km + 400m upp/för/jogga lätt ner nerv 3km	Läng 21-22km
Kraft cykel Uppu 20'/GU1 10 HALE'N ÖVN	Lätt GU1 MASSAGE	JUMPPA HALE'N ÖVN	Bana 2x6x200/200 jogga fart ca 36-34" + 4 X STEGR LOPP SPIKSKOR MASSAGE	---	Gå-jogga-löp-gå-jogga-löp 35'	MASSAGE

opä 18.4	ti	on	to	pe	la	su
Cykel 60' GU1	FU Uppu 3km + 400m upp/för/jogga lätt ner nerv 3km	Uppu GU1 13-14km Jomppa	Uppu ökande GU1-2 10 km + rullare 3x 100	RESA	Uppu 3km + 400m upp/för/jogga lätt ner nerv 3km	Läng 21-22km
1/2 Kraft cykel Uppu 20'/GU1 10 HALE'N ÖVN	Gå-jogga-löp-gå-jogga-löp 30'	---	RESA	Uppu 3km + 400m upp/för/jogga lätt ner nerv 3km	---	---

SEURANTA

TESTAUS

POLAR

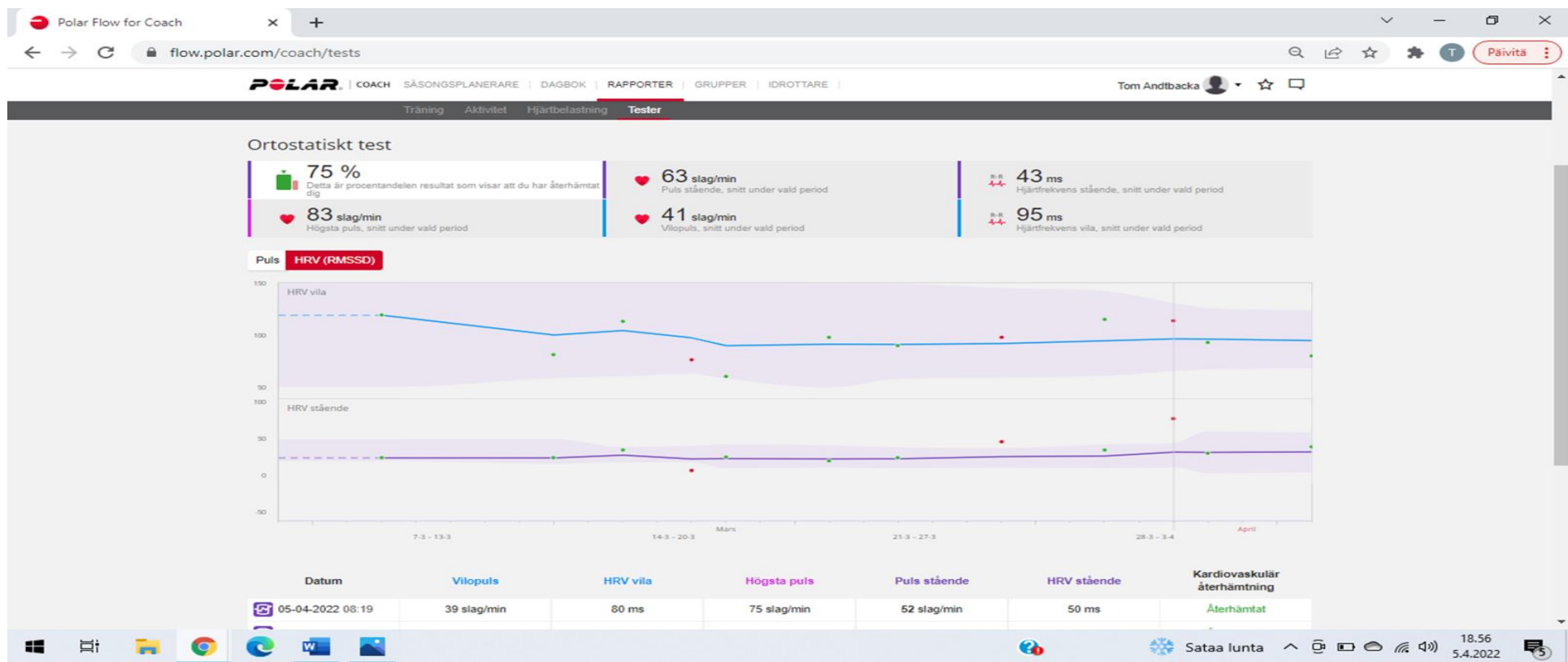
SYKEVAIHTELUVÄLI

LA-MITTAUS joka VK treenissä

KESKUSTELU JOKAISEN KOVEMMAN TREENIN JÄLKEEN-TUNTEMUS

VIIKKO YHTEENVETO





HAASTEET

JALKATERÄT – PLANTAR FASCITIS → KONTAKTI
ALUSTAAN 2021 – EI RATASTARTTEJA, HYVÄÄ
HARJOITTELUA

AKILLEKSEN SEUTU 2022 KESÄKUU- HEINÄKUU
VALMENTAJAN MOKA

POHKEET 2023 TOKOKUU-HEINÄKUU-
VALMENTAJA SYYPÄÄ

VERI ARVOT

YHTEISTYÖ

LUOTTAMUS

--> MOLEMPIIN SUUNTIIN





Kestävyys ja korkealla
harjoittelu sopii
Nathalien keholle ja
mielelle

Camilla Richardsson
esimerkki

ja harjoittelu kaveri

Kuva Taikasormi Niemi



OIKEA JUOKSU
ALKAA
LÖYTYMÄÄN
EM22 ESPOO –
MM BUDAPEST
(SE22 4.06,93)



MITEN LÄHESTYÄ KILPAILUKAUTTA 2024?

KEHITYS → TAVOITTEET

TARPEEKSI KOVAT KILPAILUT → EUROOPAN KILPAKENTÄT!

PNG, TURKU – KALEVAN KISAT, VAASA SUOMESSA

EM – ROOMA, ITA

KESÄKUUN ALKU

OK – PARIISI, FRA

ELOKUU

VIISI JAKSOA/ BLOKKIA 2023-24

1. PORTUGAL
→ EM MAASTOT

2. E-A
DULLSTROOM
→ HALLIKISAT

3. USA FLAGSTAFF
→ MT SAC 5000m

4. RANSKA, FONT
ROMEU → EM
ROOMA 5000m
1500 KAUTTA

5. RANSKA, FONT
ROMEU → OK
PARIISI 5000m

VAKIOVIIKKO

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
JUOKSU PK 10-11km tai YHDISTELMÄ	KÄV KOORD JUOKSU KOORD + 4x 25" kiihtyvää Esim 5x4'/45" VK1 LA 2,7	JUOKSU PK1 PUOLIPITKÄ 13-15 km KP JUMPPA	JUOKSU PK2- AE KYNNYS- VK1 n 10km LA 1,7-2,0	JUOKSU 7-8 km + 4x 25" kiihtyvää + VOIMA 2	KÄV KOORD JUOKSU KOORD + AKTIVOINTI + VO2 /KILPAILUVAU HTI	PITKÄ PK 20- 22 km KP JUMPPA
JUOKSU + VOIMA 1	JUOKSU KOORD + AKTIVOINTI Esim 5x 2km/90" VK2 LA 3,5	HIERONTA	JUOKSU VK1 LYHYT esim 2x6' LYHYET TOISTOT 10-12x lyhyt	PALAUTTAVA Noin 30-40"	PALAUTTAVA	HIERONTA Tai OMA HUOLTO

1. PORTUGAL 6.11-8.12
→ EM BRYSEL 10.12

TAVOITE "PITKÄ KESTÄVYYS"!

TAVOITE EM-MAASTOT

2 VIIKKOA PERUSHARJOITTELU, VK +
LAKTAATTI 5-6mmol

KEVYET PÄIVÄT 3kpl

2 VIIKKOA KILP VALMISTAVA LAKTAATTI
8-9mmol

1 MAASTOKISA + EM, BRYSEL (sijoitus
3.s)





2. E-A DULLSTROOM 27.12- 31.1 → Kisa Tukholma- Nice, FRA- Nordenkampen, NOR

TAVOITE KILPAILUVAUHTI 3000m (HALLISSA)

2 viikkoa perusharjoittelua VK + La 5-7

Kevyet päivät

2 viikkoa kilpailu valmistelevat VK + La 10-11

TULOS HALLI PB 1500

SM HALLIT ”**SUOMEN ENNÄTYS**” pitkä rata 8.49,25

TÄMÄ TÄRKEÄ TULOS!

3. FLAGSTAFF, USA 12.3- 21.4 → Mt Sac 5000

TAVOITE KILP VAUHTI 5000m (EM RAJA 15.15)

2 viikkkoa perusharjoittelu VK + PITKÄ MÄKI VO2, La 7-10

Kevyet päivät

2 viikkkoa kilp valmistava + RATA leiri vko 4 → MAX La 13,9

+RATA leiri vko 5 → kilp vauhti

Mt Sac 14.59, 70 OMALLA VEDOLLA 3 viimeiset km

1500 4.04,76 FRA

3000 8.32, 23 DL, OSLO, NOR **SUOMEN ENNÄTYS**



4. FONT ROMEU, FRA 3.5- 31.5→OSTIA, ITA →EM ROOMA, ITA 7.6

TAVOITE EM 5000m

1 viikko perus harj VK + La 5-6

2 viikkoa KILPA VALMISTAVA VK + La 9-12

Kevyet päivät

→ Ostia, ITA -LÄMPÖsopeutuminen!

EM 5000m SUOMEN ENNÄTYS 14.44, 72

**KEVYT JAKSO → PYÖRÄ, UINTI,
VAUHTILEIKITTELY ja VK POLUIILLA →KALEVAN
KISAT, VAASA**



5. FONT ROMEU, FRA 1.7-29.7 → OK, PARIISI

TAVOITE → OK LOPPUKILPAILU 5000m

2 viikkoa perus harjoittelua VK + MÄKI, PITKÄ ja LYHYT Laktaatti 7-9

Kevyet päivät 3kpl

2 viikkoa kilpailuun valmistava.

4.s leiriviikko, MAX MÄKI + RATA **KOVIN IKINÄ**

5. leiriviikko kilpailu vauhti →

VIISAALLA JUOKSULLA Loppukilpailuun.

OK 13.





YHTEENVETO – ”BLOKIT”

**VAHVAT VK- TREENIT, HUOLELLISESTI TOTEUTETTU – LA edellä
HELPPOA LÖYTÄÄ KILPAILUVAUHTI**

HYVÄT VÄLIJAKSOT – EI KEULITTU...

LUOTTAMUS TEKEMISEEN- PÄÄ KESTI – JOPA VALMENTAJALLA!

HYVÄ KILPAILUSUUNNITELMA – JOKA PITI! KIITOS JASPER!

PITKÄT SUUNNITELMAT – MUUTETTU 2-3 TREENIÄ



MIETINTÄ...

OLISIKO TOISELLA LÄHESTYMISTAVALLA/
VALMISTAUTUMISELLA OLLUT PAREMPI TULOS?

VIELÄ PAREMPI KESÄ?

EM- MITALI?

VOIMA TARTTUISI VIELÄ PAREMMIN?



Nathalie

HALUA, SISÄISTÄ PALOA

**HEITTÄYTYMINEN, USKALTA
Kokeilla**

**OPIKELU URHEILUN EHDOLLA,
SIVULAJI**

**ÅBO AKADEMI KANDIN PAPERIT
SYKSY -24 SIVULAJISSA**

PITKÄN AJAN SUUNNITELMA **04.03 2020 OP KÄRKKÄINEN**

NATHALIE B

Tavoitekilpailut kaudella 2020 sekä 2021-> ja kilpailulliset tulostavoitteet?

- Tavoitteet **2020** - U20 MM, Nairobi/KEN 12.-16.7.2020
- Kalevan Kisat, Oulu 13.-16.8.2020 (EM 2020, 26.-30.8.2020?)

Tavoitteet **2021**-> - MM 2021, Eugene/USA 6.-15.8.2021

- **EM 2022**, München/GER 11.-22.8.2022

- **EM23 Espoo**

- **MM 2023, Budapest/HUN** 26.8.-3.9.2023

- **Olympiakisat 2024, Pariisi/FRA** 26.7.-11.8.2024

TEAMI /PALAPELI
TUKEE ja
KANNUSTAA!

MUISTUTUS:
IHMISET/URHEILIJAT
TEKEVÄT
TULOKSET....

