Rannajooks Pärnus 24.10

Vaatamata päikepaistelise kuid  suhteliselt külmale ilmale olid ilmastikutingimused  jooksmiseks üsna soodsad.  Distantsi läbisin endalegi üllatuseks: 45.52,9  ning pulsikella märkmed ütlesid, et jooksin keskmiselt 04:42 kilomeeter. Jälle üllatus!

  Esimesed kolm kilomeetrit võtsid pisut aega, et end üles soojendada ning tundsid, tuules jooksmine teiste taga annab pisut võimalust end koguda. Nii juhtuski ,et leidsin kolmandal kilomeetril end varjumas paari jooksja  seljataha. Asi seegi! Nagu ikka, jooks võtab tuure üles alles distantsi keskel ning enne finišeerimist  leidsin veel jõudu sisse lülitada  nö „viies käik“.

Aga kõige taga on trenn, trenn, trenn.  Lisaks triatloni  21CC trennidele hakkasin sel sügisel ka Copperi trennides käima, kus põhirõhk on ÜKE.  Saab ujumiseks õlad ja rindkere tugemaks ja   jalgade üldfüüsilisele trennile  lisanduvad  jooksurajal  vaid sekundid  juurde.

10kilomeerine distants on minu jaoks alati olnud tugevaks trenniks, kus saab  oma võimaid taas analüüsida ning  järeldusi teha, kas on paigalseis või toimub areng.