

Dresdenin leiri

Maaliskuun alussa suuntasimme maajoukkueleirille Dresdeniin Saksaan. Matkalle meitä lähti neljä hyppääjää (Tiirista minä ja Saija sekä Vantaalta Taina ja Roosa) sekä valmentajani Satu Uusitalo. Meitä oli siis kaksi syncroparia leirillä mukana. Dresdenissä olikin tarkoituksena saada hypättyä normaalia enemmän syncroja. Tainan kanssa tavoitteessa onnistuttiin hyvin ja hyppäsimme syncroja joka päivä. Toistoja syncrosarjan hyppyihin tulikin mukavasti. Lisäksi saimme hiottua vauhtia vielä paremmin yhteen. Syncrojen treenaamisen lisäksi itselläni oli tavoitteena parantaa lähtöjä 5152b:hen (eteen kaksi ja puoli voltti koko kierteellä), jotta hypyn pystyisi tekemään kolmosesta.

Treenipäivät koostuivat kahdesta treenistä. Aamupalan jälkeen olimme hallilla noin 7.15 ja treenasimme noin kolme tuntia. Treenien jälkeen palasimme hotellille syömään lounasta sekä hieman lepäilemään ennen seuraavia treenejä. Iltapäivän treenit olivat myös kolme tuntia, joten treenien päätteeksi olikin melko väsynyt olo. Illat olivat sitten vapaa-aikaa, jolloin tehtiin koulujuttuja, pelattiin korttia tai käytiin kaupungilla. Roosalla oli leiriviikon aikana synttärit, joten yhtenä iltana kävimme kaupungilla syömässä kakkua niiden kunniaksi.

Dresdenissä on oikein hyvät olosuhteet treenaamiselle. Varsinkin kuivatila antoi mahdollisuudet Märskystä poikkeavaan treenaamiseen. Itselleni mieleen oli varsinkin kuivalauta ja monttu, johon pystyin tekemään erilaisia lähtöjä. Viikon aikana tulikin oltua paljon kuivalaudalla ja hyödynnettyä monttuun treenaamista. Tein paljon lähtöjä varsinkin 5152b:hen. Toistojen ansiosta lähdöt hyppyyn paranivat ja Dresdenistä kotiin tultuani sain tehtyä 5152b:n kolmosesta. Kokonaisuudessa leiri oli oikein onnistunut ja saimme viikon aikana paljon aikaan.