



Muista kokonaisrasitus

On varhainen aamu. Puurot on syöty. Aamukofeiini virtaa suonissa. Kaksi päivää EU-vaaleista. Väsynyt, mutta onnellinen olo. Kuin Ironmanin olisi vetänyt. Pää on tyhjä ja keho vetelä. Pumppu käy vieläkin kierroksilla.

Takana on rankka 3 viikon jakso, eikä kyse nyt valitettavasti ollut treenileiristä. Viime viikkojen kokokenttäprässi muodostui ministerihommista, EU-vaalikampanjasta ja päälle vielä Kokoomuksen puheenjohtajuuskisasta. Vielä pitäisi jaksaa kaksi viikkoa.

Kehon ja mielen väsymystila on sen mukainen. Päivät ovat olleet pitkiä ja yöunet lyhyitä. TV-väittelyt ja muut tilaisuudet loppuvat aina myöhään. Kone käy kierroksilla. Ruokavaliosta olen pitänyt kiinni, ja treenaaminenkin onnistui EU-vaalien loppusuoralle saakka, kunnes iski flunssa.

Kova työpaine sai taas miettimään rasituksen ja levon tasapainoa. Takana on ehkä elämäni paras harjoitusjakso. Peruskuntokausi meni kuin Strömssössä. Määrä ja laatu kohdillaan. Testitulokset erinomaisia. Kisakalenteri suunniteltu. Energiatasot katoissa. Tahtoisi viivalle.

Kaiken kukkuraksi keksin maailman parhaan tavon kampanjoida. Pyöräilin paikkakunnalta toiselle. Kilometrejä kertyi mukavat 500, neljänä erillisenä päivänä. Matkalla pysähdyttiin aina torille, ja taas menitiin. Kevään pitkät lenkit tulivat ikään kuin itsestään.

Viimeisellä viikolla tiesimme, että treenaamista kannattaa höllätä, vähän kuin ennen isoä kisaa. Jo-kaisena päivänä oli joko TV-väittely tai puheenjoht-

tajuuspaneli jossain päin Suomea. Päälle vielä 4–8 päivittäistä torikäyntiä, haastattelut ja yleinen stressi vaalituloksesta. Tenttien jälkeen uni ei tule helposti.

Alun perin oli tarkoitus vetää IK-32-poikien kanssa 35 km/h-vauhtiryhmää Giro d'Espooossa vaalipäivänä. Edellisenä sunnuntaina järjen ääni (eli vaimoni **Suzanne**) sanoi, että "kuntoilet, jotta jaksaisit, ei

päinvastoin: olisikohan parasta, että polkisit Giron iisisti?" Järkipuhetta, ja niin tein.

Päätin laskea rasituksen tasoa ja pyöräillä Giron Team Pink Wheelsin kanssa rauhassa. No, eihän sekään onnistunut, koska flunssa oli jo sen verran päällä. Jäin vilkuttelemaan lähtöviivalle ja pyöräilin pienen mat-

kaa porukoiden mukana. Hieno kokemus sekini.

Meille keski-ikäisille lykrapojille ja -tytöille on tärkeää tarkastella jatkuvasti kokonaisrasitusta. Ei kannata koskaan treenata laikka punaisena. Ylirasitustilasta palautuminen kestää usein kauan.

Tämän olen oppinut vuosien varrella. Valmentajani tarkastelevat kalenteriani ja soveltavat harjoitusohjelman siihen sopivaksi. Itsekin olen oppinut otamaan iisisti, vaikka kuinka tekisi mieli luukuttaa.

Muista sinäkin noudattaa vaimoni neuvoa. Treenaaminen ja kisailu on kivaa, mutta loppupelissä me teemme sitä vain voidaksemme hyvin. Kyse on energiasta ja jaksamisesta. Sitä me saamme löytämällä hyvän tasapainon levon ja harjoittelun välillä.

ALEXANDER STUBB HARMITTELEE VÄLILLÄ, ETTÄ TYÖT PÄÄSEVÄT HÄIRITSEMÄÄN HARRASTUKSIA. :)