

ANTTI KOIS



OLEN: Antti Kois Kalajoen Hiekkasärkillä asustava uudelleen seiväshyppyyhyn hurahtanut miehenalku. Edustan nykyisin Himangan Urheilijoita, kasvattiseurani on Alavieskan Viri

Osallistun MM-kilpailuihin, KOSKA: pidän kaikenlaisista kilpailuista. Mitä suurempi kisa sitä paremmin "sytyt". Ja onhan tuo lähes ainutkertainen mahdollisuus kilpailla MM-kisoissa kotimaassa. Lisäksi varmasti MM-kilpailujen aikana tulee uusia ystävyssuhteita, ne ovat tärkeä osa aikuisurheilijan elämää

Tavoitteeni MM-kilpailuissa ON: Voittoa lähden tavoittelemaan, mutta mitalin saavuttaminen olisi jo huippusuoritus ja vaatii täydellisen onnistumisen.

Miten valmistaudun/harjoittelen kohti MM-kilpailuja:
Seiväshyppyharjoittelu on toki pääroolissa, se on ohjelmassa viikoittain 1-2 kertaa. Nopeus on myös tärkeä osa harjoittelua, vaikka sen kehittäminen aikuisiällä tuntuu aika rajalliselta. Voima- ja kehonhallintatreenit ovat myös tärkeitä. Kaiken kaikkiaan koko kropasta täytyy huolehtia niin että se on balanssissa ja lepoa ei saa unohtaa. Harjoituksia tulee viikossa ajankohdasta riippuen 3-8 ja joka viikolla on vähintään yksi lepopäivä, löysemmillä jaksoilla useampia.

Lempiharjoitukseni ON: Hyppyharjoitukset. Mutta jos sen "unohtaa" niin aika moni treeni on nykyisin kiva. Loikkatreenit ovat nykyisin oikein mukavia samoin kuin erilaiset kehonhallintaliikkeet, esim köysikiipeilyt ja renkailla tehtävät pystynnousut.

Vinkiksi muille ANNAN: periksi ei anneta. Tärkeintä ei ole menestyminen vaan omasta hyvinvoinnista huolehtiminen. Kilpailuissa syntyy uusia ystävyssuhteita ja niistä saa voimaa tulevia koitoksia varten. Haasta itsesi jollain asialla, vaikka osallistumalla MM-kilpailuihin!

