

Kirsti Siekkinen



- 1) Olen:** Kirsti Siekkinen. Edustan JKU:ta ja kilpaillen N55-sarjassa monilajiurheilijana.
- 2) Osallistun MM-kilpailuihin koska:** kansainväliset kisat ja Suomen edustusasun pukeminen sytyttävät minusta taistelija.
- 3) Tavoitteeni MM-kilpailuissa on:** Terveenä kilpaillen tavoitella tulostasoa, jolla on mahdollisuudet tavoitella ikäluokkani kärkisijoituksia MM-kisoissa. Tavoitteena on myös nauttia kansainvälisestä ilmapiiiristä ja vuosien aikana syntyneistä ystävyssuhteista.
- 4) Miten valmistaudun/harjoittelen kohti MM-kilpailuja:** Harjoittelen ottelijoiden ohjelmoinnin mukaan, harjoituskertoja on 5/vko. Lisäksi palautumista tukevaa omatoimista harjoittelua ja lihashuoltoa hieronnan muodossa. Vasteen mukaan muokkaan harjoitusmääriä ja painotuksia.
- 5) Lempiharjoitukseni on:** sellainen, missä on jotain vanhaa, jotain uutta ja jotain mitattavaa.
- 6) Vinkiksi muille annan:** Treenaa monipuolisesti. Kunnioita kehoasi ja anna sille myös aikaa palautua. Nauti ilmapiiiristä kisoissa.