

Tomas Wecksten

Hippokisoista Hayward Fieldille



Urheilijan tiedot

- Seuran nimi: Karhulan Urheilijat
- Nimi: Tomas Wecksten
- Ikä: 18 (sytynyt 02.11.1996)
- Syntymäpaikka: Kotka
- Pituus: 182 cm
- Paino: 75kg
- Laji: Seiväshyppy
- Ennätys: 530
- Valmentaja: Mikko Wecksten



Sprintteriksi vai keihään heittäjäksi?



Hiihtäjäksi?



Jääkiekkoilijaksi?



Kestävyyssjuoksijaksi?



Painijaksi?



Säbääjäksi?



Urheilutaustan aikajana

1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

"Olohuonetreenit", pihapelit, uinti, hiihto, laskettelu, luistelu, airsoft, rullalautailu...

Jääkiekko

Paini

Yleisurheilu

Seiväshyppy

Salibandy

Urheilun vaikutus elämään

- Halu olla paras
- Esikuva/sankari
- Kaverit
- Aika
- Syöminen
- Osaaminen
- Kyky heittäytyä



Miten harjoitellut

- Harjoituksen määrä
 - Lisää harjoituksia
 - Ja kesto pidentynyt
 - URHEILUAKATEMIA!!!
- Laatu
 - Keskittyminen yhteen lajiin
 - Lajiharjoittelu
 - Voimaharjoittelu



Vilkaisu harjoitukseen



Esimerkkikuu

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
13.-19.10.	Pm PV- Sand Up to 10 steps	Plyometrics (Ruonala) Pm Weights	Janastics (Ruonala) Pm Gym 5 x 200 tempo (Ulkona)	Pm PV Pit up to 8 steps (Ruonala 18-20.30)	Weights (Express) Pm Recovey/Massage	Gymnastics (Mussalo 12.30-14)	Gym 7x185 (24,5 sec) 5 min (Kenttä) Swim 1KM 50/50 (Katarina 16-18)
20.-26.10.	Pm PV – Sand up to 12 steps	Plyometrics (Ruonala) Pm Weights	Janastics (Ruonala) Pm Gym 5 x 200 tempo (Ulkona)	Pm PV Pit up to 10 steps (16-21.30 / Pajulahti 17.30-20)	Weights (Express) Pm Recovery/Massage	Gymnastics (Mussalo 12.30-14)	Gym 8 x 150 (19,5 sec) 5 min (Kenttä) Swim 1KM 50/50 (Katarina 16-18)
27.10.-2.11.	Pm PV- Sand Up to 12 steps	Plyometrics (Ruonala) Pm Weights	Janastics (Ruonala) Pm Gym 5 x 200 tempo (Ulkona)	Pm PV Pit up to 10 steps (16-21.30 / Pajulahti 17.30-20)	Weights (Express) Pm Recovery/Massage	Gymnastics (Mussalo 12.30-14)	Gym 9 x 120 (15,2 sec) 5 min (Ruonala) Swim 1KM 50/50 (Katarina 16-18)
3.-9.11	*** NMJ *** Pm PV – Sand up to 14 steps	*** NMJ *** Plyometrics (Ruonala) Pm Comp Weights	*** NMJ *** Janastics (Ruonala) Pm Gym 5 x 200 tempo (Ruonala 18-19)	Pm PV Pit up to 12 steps (16-21.30 / Pajulahti 17.30-20)	Comp Weights (Express) Pm Recovery/Massage	Gymnastics (Mussalo 12.30-14)	Gym 10 x 100 (12,7 sec) 5min (Ruonala) Swim 1KM 50/50 (Katarina 16-18)

Tuloskehitys

Ulkona

2008 2.00 1-12 Hamina 9.8.
 2009 2.80 1-13 Kouvola/E 22.7.
 2010 3.31 1-15 Lappeenranta 2.9.
 2011 3.95 2-15 Somero 3.7.
 2012 4.40 1-17 Asikkala 30.7.
 2013 4.85 10q-17 Donetsk UKR 12.7.
 2014 5.30 4-19 Mannheim GER 6.7.

Halli

2009 2.30i 1-13 Kotka 24.3.
 2010 2.50i 2-17 Kotka 10.2.
 2011 3.35i 1-15 Kotka 5.3.
 2012 3.80i 1-15 Kotka 18.3.
 2013 4.41i 1-15 Kotka 16.3.
 2014 4.95i 3-19 Jyväskylä 25.1.

Vuosi	tulos	tulosparannus	otekorkeus	laatikon syvyys	push	oteparannus	push- parannus
2011	395	64	425	20	-10		
2012	440	45	435	20	25	10	35
2013	485	45	455	20	50	20	25
2014	530	45	470	20	80	15	30
			tavoite				
2015	560	30	485	20	95	15	15

Saavutukset

- 2013
 - U18 MM (Ukraina), 11. (finaali) Tulos: 485
 - Nuorten Ruotsiottelu, 1. Tulos: 478
- 2014
 - U20 MM (USA), 18. Tulos: 510
 - U20 Pohjoismaiden Mestaruus. Tulos: 513
 - Aikuisten Ruotsiottelu, 5. Tulos: 505
 - Bauhaus Junior Gaala (Saksa), 4. Tulos: 530
- Tilastosijoitukset 2014
 - Maailmantilasto: Aikuiset 188 / 18v 6.
 - Euroopantilasto: 18v 3.



Urheilun tavoitteet

2015

- **561cm**, Junioreiden (U20) EM mitali, Kalevan Kisat mitali, Suomi-Ruotsi maaotteluedustus

2016

- **570cm**, Aikuisten EM finaali, Kalevan Kisat mestaruus

2017

- **580cm**, U23 EM, Aikuisten MM finaali, Kalevan Kisat mestaruus

2018

- **585cm**, EM mitali

2020

- Olympiafinaali

-





KYSYMYKSIÄ?