

Oona Kettunen



Yleistä:

Syntynyt: 10.2.1994 Espoossa

Kotipaikkakunta: Kotka

Opiskelija, Karhulan lukion abiturientti

Maajoukkuekestävyysjuoksija ja hiihtäjä

Seurat: Karhulan Katajaiset ja Vehkalahden Veikot

Valmentaja(t): Eero Partanen (Saila Kettunen)

Saavutukset:

Juoksu:

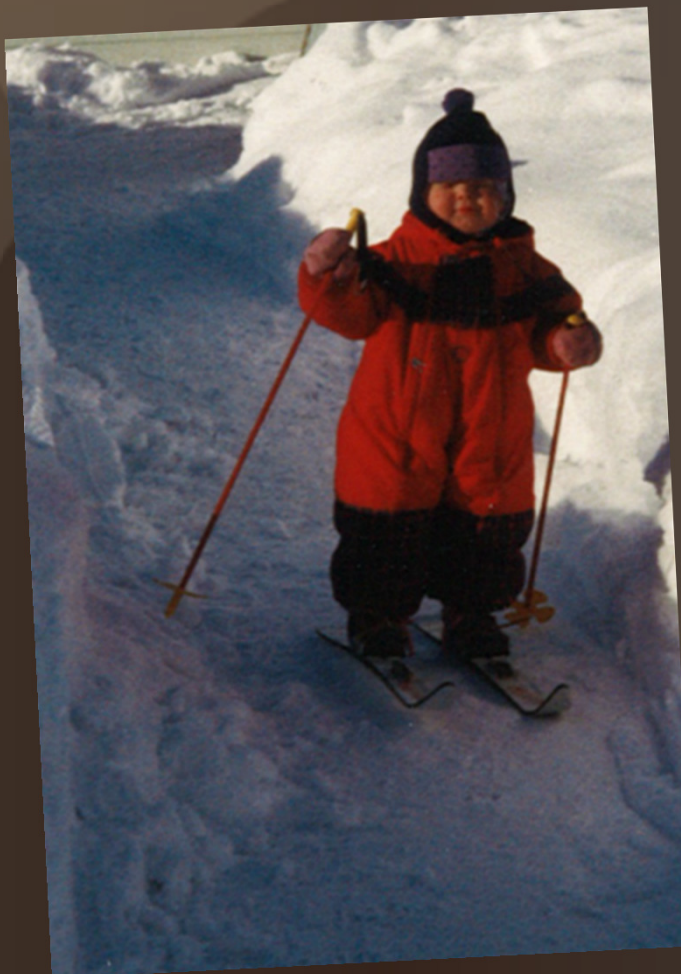
- 12 nuorten suomenmestaruutta*
- Kolme 19-v Pohjoismaiden mestaruutta*
- 19-v MM 7. (3000m esteet)*
- Kaksi naisten Suomen mestaruutta hallissa*
- Kaksi hopeaa Kalevan kisoista*
- useita nuorten Suomen ennätyksiä*

Hiihto:

- Nuorten SM-mitaleja: 2x kultaa, 2xhopeaa ja 5xpronssia*

Lapsuus

”Aloitin, kun opin kävelemään”



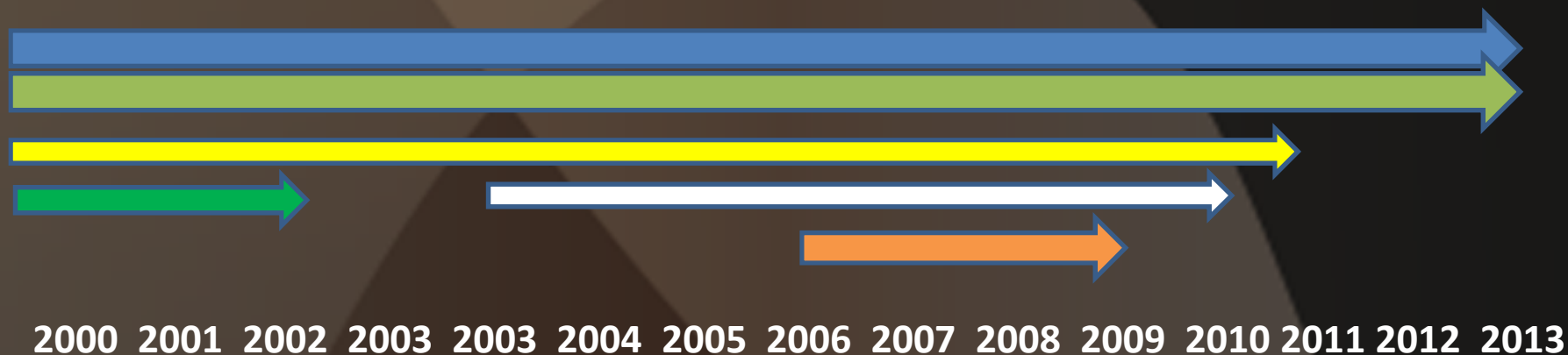
Lajitautaa

*Vielä 7-luokalla viisi eri urheilulajia: koripallo,
pesäpallo, lentopallo, yleisurheilu, hiihto
-pallotilu pois vasta lukion alkaessa*



Urheilijan Polkuni

Lentopallo Jalkapallo Koripallo Pesäpallo Yleisurheilu Hiihto



Urheiluluokka
Urheiluakatemia



Alkutaipaleella

- Pienenä paljon kilpailuja: maasto- ja hiihtocupit*
- Olen pärjännyt aina, mutten ollut välttämättä se paras*

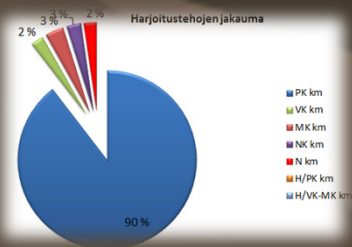


Harrastamisesta harjoitteluun

Harrastaminen Kesä/ talvi 2008

Maanantai	Tiistai	Keskiv.	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Lenttis		Koris			Koris	<i>Koris</i>
		YU		(Juoksu)		
Hiihto	Hiihto		Hiihto	Hiihto	Hiihto	

Maanantai	Tiistai	Keskiv.	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	Pesis					Pesis
YU		YU	kisa	Juoksu	Juoksu	



...*Harjoitteluun*

Juoksu- & Hiihtokilometrit vuosittain

2009: 3800km

2010: 4200km

2011: 5100km

2012: 6800km

Tehollista 5-10%



Esimerkkiviikko talvelta 2013

Ma: ap. Aamulenkki 15min

ip. Hiihto 1h + 15min juoksu

Ti: ap. Nopeus/ juoksutekniikka + verr. (n. 10km)

ip. Hiihto 1,5h + 15min juoksu

Ke: ap. Loikat/ tekniikka/ liikkuvuus + verr (n.10km)

ip. Vetoharjoitus hallissa esim. 4x1000m + 4x300m

To: ap. Aamulenkki 15min

ip. Hiihto 1,5h + 15min juoksu

Pe: ap. Lihaskunto/ voima + verr. (n.6km)

ip. Hiihto 1h + 15min juoksu

La: ap. Aamulenkki 15min

ip. Hiihtokisa + verr.

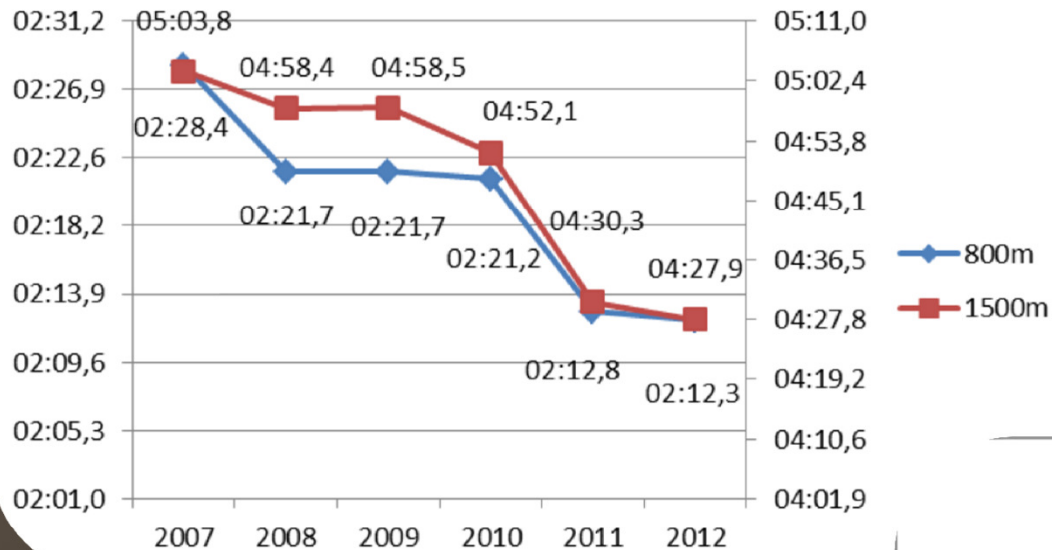
Ilta. Verryttely 15min

Su: ap. Aamulenkki 15min

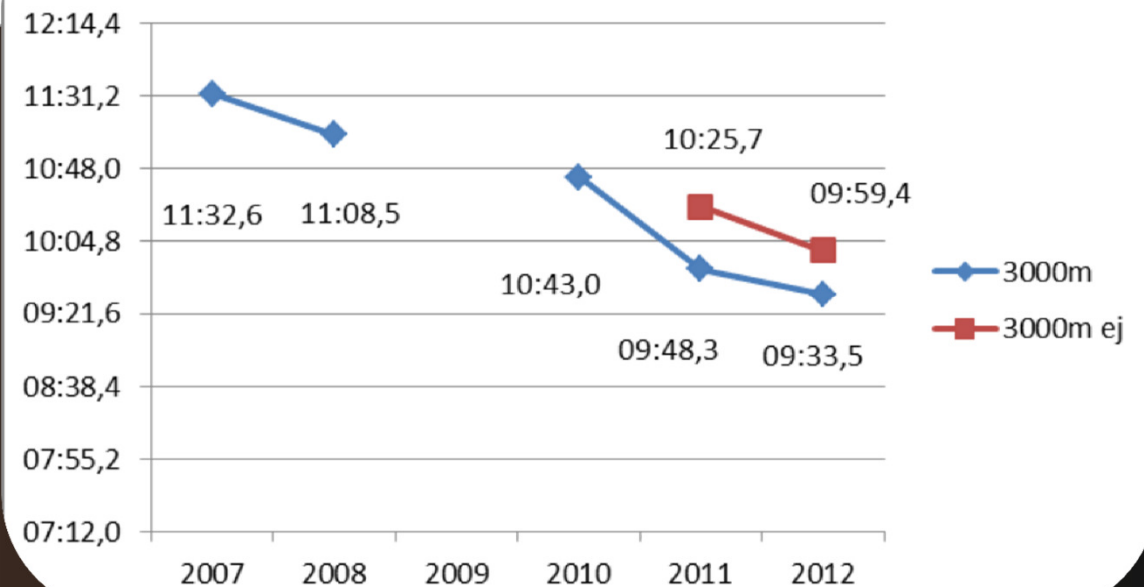
ip. Hiihto 2-3h + 15min juoksu

Kehitys

Kehitys 800 ja 1500m

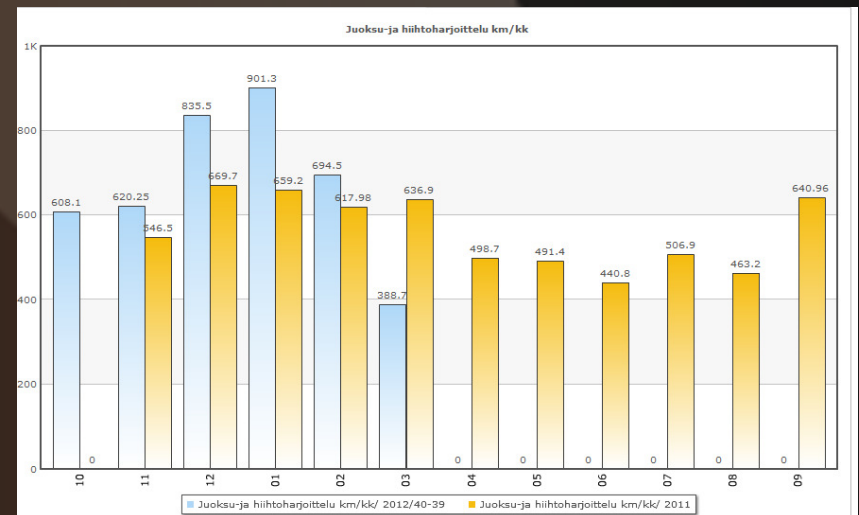


Kehitys 3000 ja 3000m ej



Urheilu + muu elämä:

- *Terveellinen + riittävä ruoka*
- *Säännölliset ja aikaiset nukkumaanmenoajat*
- *Koulu huolella, mutta urheilun ehdoilla*
- *Tehokas ajankäyttö, liiankin tehokas?*



Tavoitteet:

2013: Nuorten EM-mitali

2014: Aikuisten EM-edustus

2015: Aikuisten MM-edustus

2016: Rion Olympialaiset

Tulevaisuus: Aikuisten arvokisamitali

*Kehittyä vuosi vuodelta yhä paremmaksi
urheilijaksi*



”Paljon se ottaa, mutta vielä enemmän antaa”





Kysymyksiä?