

Lo sviluppo della forza elastica di Jonathan Edward

Carl Johnson

Questo non è un documento teorico. E' una relazione, dettagliata, su quello che abbiamo fatto in dieci anni di allenamento e non fa riferimento a nessun'altra spiegazione se non alla semplice considerazione che sembra che abbia funzionato.

Ho cominciato ad allenare Jonathan nell'autunno del 1986 quando è arrivato nella regione dove sono impegnato come Allenatore Nazionale. Aveva diciannove anni e studiava all'Università di Durham. Fino a quel momento il suo modo di allenarsi rispecchiava una impronta ricreativa e disordinata tipica di una scuola privata inglese.

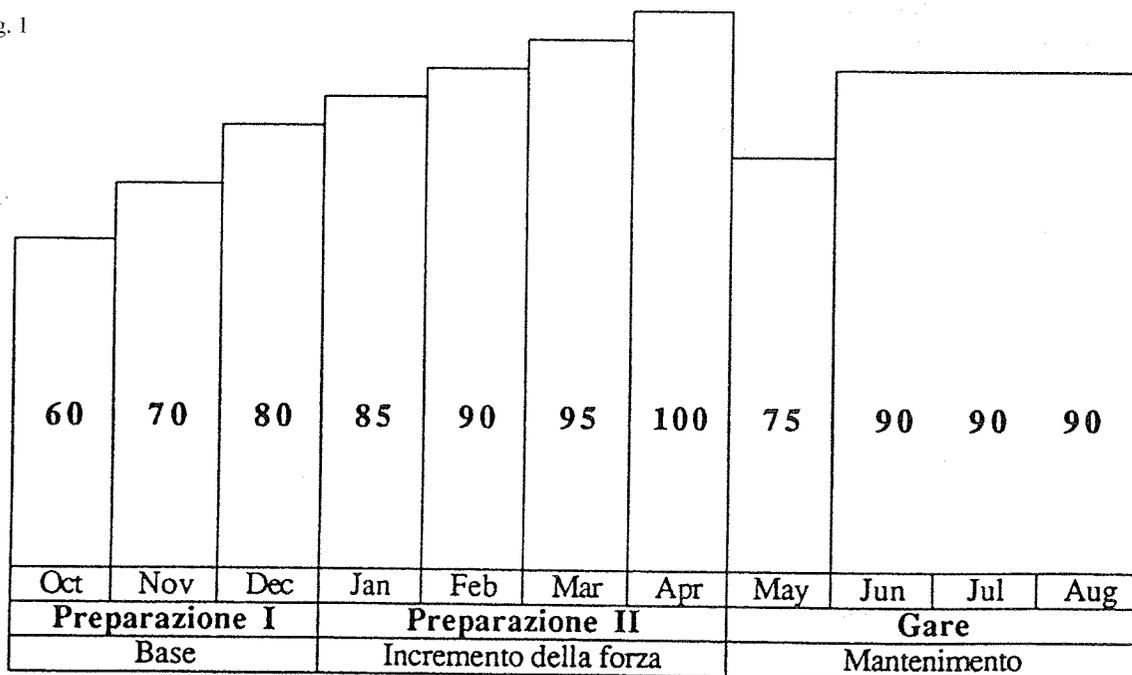
Dopo sei mesi, in una visita obbligatoria con un ortopedico specializzato in medicina dello sport, ci fu consigliato di abbandonare qualsiasi intenzione di intraprendere il salto triplo. L'atleta, però, non tenne conto di questo consiglio ed io dovetti trovare una soluzione.

A quel punto ho deciso di evitare il solito allenamento



specifico dello specialista, e di sviluppare la forza necessaria in sala pesi, per evitare il logorio osteo articolare nella parte inferiore della gamba e nel piede. Da quel momento ho messo su un programma di allenamento atipico, e questo ha fornito la base per poter poi saltare oltre i diciotto metri (Fig. 1).

Fig. 1



Per i successivi tre anni il suo allenamento fu abbastanza convenzionale per quanto riguarda lo sviluppo della forza, ma poco convenzionale dal punto di vista della specialità.

Lavorava in sala pesi tre volte alla settimana con una seduta supplementare in palestra, una volta alla settimana, divisa in:

- I) 10-15 minuti di mobilità
 - II) 15-20 minuti di balzi
 - III) 30-40 minuti di circuit-training con 12 - 16 esercizi.
- La composizione della seconda serie di esercizi (II balzi) cambiava tre volte durante l'anno nel modo seguente:
- a) Da Ottobre a Gennaio abbiamo focalizzato l'attenzione sull'estensione (3 - 4 serie x 12 tocche saltando sulla

Fig. 2

GIOVEDÌ'	Novembre				Dicembre				Gennaio				Febbraio				
	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	7	15	22	29
N° SERIE - TEST	3	3	3	T	3	3	3	T	3	3	4	T	3	3	4	T	3
Press ups																	
Hip Lifts																	
Med. Ball twist & throw																	
Upper Hamstrings																	
Octagonal jumps																	
Rev. to Ft Support																	
Chinnies																	
Dorsal raise																	
Treadmills																	
Crunches																	
Lower Hamstrings																	
Calf Raise																	
Triceps Press																	
Wobble Board																	
Jump Squats																	
TEMPO DI LAVORO																	

LEGENDA:

- Press ups = Piegamenti sulle braccia
- Hip Lifts = Ad arco, iperestensione del bacino
- Med. Ball twist & throw = Lancio rotatorio del pallone zavorrato
- Upper Hamstrings = Esercizio per gli ischio-crurali
- Octagonal jumps = Salti a piedi pari uniti in un ottagono
- Rev.to Ft Support = Addominali con piedi in alto
- Chinnies = Addominali con chiusura a libretto e torsione
- Dorsal Raise = Dorsali
- Treadmills = Corse sul nastro
- Crunches = Addominali sulla panca
- Lower Hamstrings = Muscolatura motoria del piede
- Calf Raise = Molleggi sugli avampiedi
- Triceps Press = Estensione alla panca
- Wobble Board = Propriocettiva su un asse posto sopra un cilindro
- Jump Squats = Squat con salto

gamba destra, poi sulla gamba sinistra, quindi dei balzi alternati, infine delle combinazioni di due salti seguiti da due "steps").

b) Da Gennaio a Marzo ci siamo concentrati sui salti in basso e ritorno, saltando da una scatola all'altra da altezze progressivamente maggiori - fino ad un massimo di 60 cm.

c) Da Marzo a Maggio ripetizioni di balzi alternati (da una scatola a terra, su una scatola, a terra, su una scatola, a terra, su una scatola) distanziati a seconda del momentaneo stato di forma dell'atleta.

La serie di esercizi c) è stata aggiunta al programma nel 1990.

I carichi per il circuit-training (le serie III anzidette) sono fissati dopo una prova massimale di 45 secondi, che viene svolta durante una settimana di scarico, ogni quarta settimana di allenamento. Durante le settimane successive, tutto lo schema viene ripetuto tre volte (senza riposo alla fine di ogni serie) e si rileva il tempo complessivo impiegato.

Da Dicembre in poi il numero di circuiti aumenta e diventano quattro circuiti ogni terza settimana di carico (vedi Fig. 2).

Questa seduta in palestra è rimasta inalterata per tutto il prosieguo dell'allenamento di Jonathan. Gli unici cambiamenti sono stati apportati nella serie I), cioè nella seduta di mobilità, che non è stata seguita alla lettera negli ultimi due anni, e nella serie c), cioè i balzi, che è stata eliminata da Jonathan nel 1995, a causa di alcuni cambiamenti e, di conseguenza, con meno tempo a disposizione.

La seduta di potenziamento a carico naturale di giovedì continua a far parte di un programma annuale di allenamento fino all'inizio del periodo delle gare.

Il cambiamento "chiave" nell'allenamento di Jonathan ha avuto luogo nel 1989. È successo dopo che ho letto un articolo di Warreng Young, che allora lavorava per il dipartimento di Educazione Fisica e Ricreazione di Mount Helen, Victoria, Australia, pubblicato per la prima volta sulla rivista Australiana *Aussi Thrower*, vol. 4, n. 1 e poi sulla rivista inglese, *British Thrower* n. 44, maggio 1989.

Si ispirava molto al lavoro di Dietmar Schmidtbleicher che lavorava insieme ad altri ricercatori come Martin Buehrle, G. Haralamble e K.J. Mueller. Le loro conclusioni principali che mi hanno colpito sono che:

– la forza massimale è una componente fondamentale della potenza e non c'è nessun limite sulla potenza determinato dall'aumento di forza massimale.

L'idea che l'allenamento per la forza massimale non impedisse lo sviluppo della potenza, era un concetto totalmente nuovo per me e mi affascinava molto.

Questa affermazione era accompagnata da considerazioni su due tipi di lavoro con i pesi, il primo dei quali era ben noto:

a) Per incrementare la forza muscolare, parallelamente ad un aumento della sezione trasversa del muscolo (ipertrofia), è necessario raggiungere l'esaurimento assoluto del muscolo attraverso 12 serie di lavoro con carichi compresi fra il 75% e l'85% del massimo, e

b) che la forza massimale viene migliorata anche da:

- l'attivazione del maggior numero di fibre muscolari in una sola volta;

- che ciò viene ottenuto lavorando al 95% del massimale e più;

- da una a tre ripetizioni;

- in sforzi esplosivi;

- in uno stato di assenza di fatica;

- che non risulta nessuna ipertrofia.

È stato inoltre rilevato che gran parte (circa il 30%) del risultato dell'allenamento "b" era ascrivibile alla componente neurologica - implicando il miglioramento del controllo nervoso responsabile della contrazione muscolare e del reclutamento.

Le opportunità intrinseche nella variante "b" mi apparvero davvero considerevoli:

- l'attivazione del maggior numero di fibre muscolari in una sola volta;

- la possibilità di allenare la componente neurologica;

- la possibilità del miglioramento della forza elastica (potenza);

- senza ipertrofia (vedi cambio di peso in Fig. 4);

- tutto raggiungibile in sala pesi.

La mia interpretazione di quello che sostenevano Schmidtbleicher ed i suoi colleghi, mi ha portato alle attuali scelte di allenamento, condizionato dalle mie stesse passate esperienze nelle quali alcuni atleti di talento avevano tratto beneficio dall'allenarsi solo due volte alla settimana con i pesi, invece di tre o più volte. Il risultato di questo è stato che per i due o tre anni seguenti, abbiamo seguito questo programma in modo abbastanza rigido durante la Preparazione II, cioè da Gennaio fino all'inizio del periodo delle gare:

a) Martedì = Power Snatches (Strappo), Power Cleans (Slancio) a volte Clean e Jerk (Girata) e Half Squats (Mezzi Squat), una serie di 10 ripetizioni fino all'esaurimento. Sono stati scelti i sollevamenti (con l'eccezione degli Squats) perchè si potevano eseguire in modo esplosivo. In più non vedevo la ragione di realizzare ulteriori serie dopo il recupero se l'esaurimento era stato raggiunto fra la nona e la decima ripetizione della prima serie. Le mie motivazioni derivarono, dunque, nient'altro che da "sensazioni istintive".

b) Sabato = Power Snatches (Strappo), Power Cleans (Slancio), a volte Clean e Jerk (Girata) e Half Squats (Mezzi Squat), 6 sollevamenti singoli iniziando dal 95% del massimo fino a raggiungerlo nella quarta ripetizione e a superarlo (se possibile) nelle ultime due ripetizioni, procedendo nel modo seguente:

FOUR WEEKLY PERFORMANCE TEST

Figura 4

Test date	1992-1993			>1993-94<			1994-1995					>					
	PrePB	Oct	Nov	Dec	Jan	Apr	May	Dec	8	6	Jan		Feb	Mar	Apr	May	Jun
WEIGHT	11.5	11.5		11.7	11.6	11.5		11.11	11.6	11.12	11.7	11.71	11.13				
SKINFOLD	3.0	3.0		3.0	3.0	3.0		3.0	3.0	3.0	3.0	5.0	3.0				
Biceps	9.0	6.0		9.0	8.0	7.0		7.0	9.0	8.0	7.0	7.0	9.0				
Triceps	8.0	8.0		8.5	8.5	9.0		8.0	9.0	9.0	10.0	10.0	8.0				
Subscapular	6.0	6.0		6.5	8.0	7.0		5.0	7.0	4.0	7.0	7.0	9.0				
Suprailiac	26.5	27.0		25.0	26.5	26.0		23.0	28.0	24.0	27.0	29.0	24.0				
TOTAL	11.0	12.0		11.0	11.0	11.0		9.6	12.0	10.1	11.5	12.5	10.1				
% age																	
60sec SIT-UPS	61	63		62	61	63		61	60	63	67	68	72				
MAX PRESS-UPS								54	37	23	48	53	57				
OVERHEAD SHOT 6.25 Kg	1331	1395		1393	1396	1343		1433	1293	1314	1371	1525	1518				
30 m SPRINT	3.67	3.65		3.66	3.67			3.37*	3.71	3.68	3.65	3.62	3.54				401++
STANDING LONG JUMP	286	290		298	296	301		297	297	294	299	302	306				
Shuttle run	11.1	10.0		11.2	7.1	10.7		10.0		2.7							
ESTIMATED VO2 Max	50.8	47.0		50.8		49.0		47.0									
LIFTING MAXIMA																	
BACK SQUAT																	
Front Squat	222.5	200.0	210.0	230.0	230.0	230.0											
LEG PRESS																	
High Pull																	
CLEAN	115.0		110.0	112.5	117.0	120.0				122.5		115.0	125.0	130.0	132.5		
HANG CLEAN												100.0	115.0				
CLEAN & JERK		90.0	100.0	100.0		100.0											
JERK																	
SNATCH	82.0	75.0	80.0	82.5	82.5	82.5						85.0	90.0	90.0	92.5		
HANG SNATCH												75.0	80.0	82.5			
BENCH PRESS	85.0												92.5	100.0	102.5		
Pullover																	
Bent Rowing																	
Seated PBN																	

- 1^a ripetizione 95% del massimo, seguita da 4 - 6 minuti di pausa;
- 2^a ripetizione 95% del massimo, seguita da 4 - 6 minuti di pausa;
- 3^a ripetizione 95% del massimo, seguita da 4 - 6 minuti di pausa;
- 4^a ripetizione 100% del massimo, seguita da 4 - 6 minuti di pausa;
-
- 5^a ripetizione 100% e più del massimo, seguita da 4 - 6 minuti di pausa;
- 6^a ripetizione 100% e ancora di più del massimo.

Se l'atleta era fuori forma o in una condizione fisica non perfetta terminava la seduta con la quarta ripetizione. Durante il 1990 e il 1991 questa struttura di lavoro è stata seguita nell'intera Seconda Parte del Periodo Preparatorio (Fase di incremento della forza) e nella prima metà del Periodo Competitivo (Maggio - Giugno) per un totale di 18-24 settimane.

La progressione, nell'ambito della periodizzazione di ciascun anno, prevedeva una crescita graduale del volume da Ottobre a Dicembre, in linea con i principi metodologici convenzionali, un incremento qualitativo delle alzate, seguito poi da una riduzione del volume nel corso dell'anno fino a giungere a 4 - 6 settimane di piramide stretta (4 - 3 - 2 - 1) caratterizzata dal lavoro di "Forza Massimale".

Nel 1992, avendo maggiore tempo a disposizione, introducemmo una modifica, svolgendo una o due alzate giornaliere. Provammo questa soluzione con lo scopo di evitare l'accumulo di fatica che sempre va ad incidere sulla qualità delle alzate oltre l'ultima ripetizione prevista nella seduta. Dal mio punto di vista, non fu un insuccesso ma neppure risultò come un successo particolarmente rilevante.

Negli anni successivi la nostra scelta è stata quella di estendere il tempo di realizzazione del lavoro piramidale di 4 serie per 4 ripetizioni e di ridurre il tempo di realizzazione delle 6 ripetizioni singole.

Il lavoro di 10 secondi ad esaurimento fu eliminato dalla routine di allenamento negli ultimi due-tre anni. Le decisioni riguardanti questi cambiamenti vennero prese direttamente dallo stesso Jonathan. Alcuni atleti sono veramente bravi nel valutare le proprie risposte all'allenamento e Jonathan è fra questi. Ha confidato effettivamente in questa sua capacità di valutazione.

Nel 1995, influenzato da un atleta del sollevamento pesi con il quale si allena, ha dedicato più tempo al lavoro con 3 ripetizioni, ma questo tipo di cambiamento porta ad un totale di 9 alzate al 95% circa del massimale in raffronto alle 6 alzate che gli avevo suggerito. Non c'era una grande differenza.

Il suo programma di corsa, analogamente a quello per la forza, è stato improntato sull'intensità. Del resto, questo

tipo di scelta è la conseguenza della sua avversione, superiore ad ogni altro fatto, a qualsiasi impronta estensiva dell'allenamento. Attraverso gli anni egli ha resistito a tutti i miei sforzi di fargli correre distanze superiori ai 200 metri. Sono riuscito a fargli correre, intorno al 1990, 6 prove di 200 metri. Da allora egli ha raramente corso questa distanza. Come potete vedere dal suo programma di allenamento per il 1995, le prove al di sopra dei 100 metri sono state una rarità. Nella regione in cui operiamo non ci sono velocisti di livello adeguato con i quali allenarsi, e non ci è capitato mai nessun atleta da mettergli accanto in allenamento.

Forse proprio questa è stata la peculiarità di tutto il suo allenamento nel corso della carriera. Sempre in compagnia del proprio livello di abilità (il che ha assicurato all'allenamento una buona qualità) ma mai al di là. Questa stessa è stata la caratteristica del mio approccio ai sovraccarichi. Mi sono preoccupato soprattutto di evitare infortuni, quindi abbiamo indietreggiato ogni volta che c'era il più piccolo accenno d'infortunio. Sono stato anche attento a non commettere errori sul piano della sicurezza nel valutare i sovraccarichi e l'attenzione di Jonathan per se stesso ha assicurato che non si avventurasse al di là del "comfort".

Ciò mi permette di parlare di quella che io considero come la seconda "chiave" del suo successo: il recupero. Forse i sei mesi di interruzione forzata dell'attività in seguito alla sindrome di "Epstein Barr", nel 1994, sono stati uno dei catalizzatori del suo terribile miglioramento nel 1995. Ma ancora prima di questa interruzione il rispetto del recupero caratterizzava il suo programma di allenamento.

Il suo programma 1995, qui riprodotto in figura 3, mostra i periodi di libera astensione dall'allenamento.

Fig. 3

Loadings in Kg	
JANUARY	
15	
16	Some indeterminate lifting
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	Snatch 85
24	Test - 11.7st - 11.5% bf - 67 su - 48 pu - 1371 osp - 3.65 sec 30 m - 299 slj
25	Clean 115 - H. Snatch 75
26	
27	
28	
29	
30	Fly to Tallahassee
31	
FEBRUARY	
1	Clean 3x6x85 - H. Snatch 3x6x55 - Bench 3x6x60 + 6x50 m
2	End bounding + circuit
3	4 x 130 m
4	
5	
6	Snatch 3x6x60 - H. Clean 3x6x80 - Bench 3x6x60 + Jumping routine from 6
7	5 x 50 m fast
8	Clean 3x6x90 - H. Snatch 3x6x55 - Bench 3x6x60 + 5x50m relaxed
9	3x12 hops R+L - 3x12 steps - N° HS since legs sore + attempted circuit but felt faint
10	Snatch 3x6x60 - H. Clean 3x6x80 - Bench 3x6x65 + 5 x 140 m
11	
12	
13	Clean 3x6x90 - H. Snatch 3x6x55 - Bench 3x6x65 + Jumping sess off 6 = 14.70
14	4 x 50 m fast (legs sore)
15	Snatch 3x6x60 - H. Clean 3x6x80 - Bench 3x6x60 + easy strides
16	End bounding + circuit
17	6 x 130 m relaxed and fast
18	H. Clean 3x6x85 - Bench 3x6x65 - Abdominals because of restricted facilities
19	
20	Clean 3x6x90 - H. Snatch 3x6x60 - Bench 3x6x70 + Jumping sess off 6&10
21	Racket - ball
22	Snatch 1x6x70: 2x6x65 - H. Clean 3x6x80 - Bench 3x6x70 + 4x50m relaxed 90% effort
23	End bounding + circuit
24	
25	

Fig. 3 (segue)

26	
27	Leave Tallahassee
28	Arrive UK
	MARCH
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	Clean 4x4x90 - H. Snatch 4x4x65 - Bench 4x4x75 + medicine ball work
8	6 x 100 m 80% in snow
9	Snatch 4x4x70 - H. Clean 4x4x95 + circuit
10	5 x 60 m fast (quite tired) ++ Jumping sess from 6 - 14.60: 15.20: 14.80: 15.05
11	Clean 4x4x100 - H. Snatch 4x4x65 - Bench 4x4x75
12	
13	Snatch 4x4x70 - H. Clean 4x4x95 - Bench 4x4x75
14	6 x 100 m
15	Clean 4x4x100 - H. Snatch 4x4x65 - Bench 4x4x75
16	Circuits
17	6 x 60 m + Jumping sess 15.00: 15.05
18	Slight back injury
19	
20	4 x 100 m (back sore + ham twinge)
21	Test - 11.7 st - 12.5% bf - 68 su - 53 pu - 302 slj
22	
23	Circuit test ++ Bench 92.5
24	5 x 60 m ++ Jumping sess 16.60 from 10 very flat + Test completion 1525 os - 3.62 30 m
25	Light lifting session
26	
27	"Working weights back in" - Bench 4x80 - 3x85 - 2x90 - 1x92.5 - 1x95 (fast)
28	Snowing - short indoor bounding session
29	H. Clean 3x80/85/90 - Snatch 3x60/65/70 + 6 x 60 m relaxed
30	6 x 60 m ++ Circuits
31	
	APRIL
9	
10	Clean 3x3x115 (v. explosive) - H. Snatch 3x3x75 - Bounding (some fatigue after Saturday)
11	6 x 60 m
12	Snatch 1x3x80: 2x3x82.1 - Bench 3x3x75 - H. Clean 2x3x105 + strides (slight quad twinge)
13	Circuits
14	
15	Bench 1x3x87.5 - Easy clean and Snatch
16	
17	

Fig. 3 (segue)

18	Test - 11.2 st - 10.1% bf - 72 su - 57 pu - 1518 osp - 3.54 30 m - 306 slj
19	Test 90 Snatch & 100 Bench (no fails) + easy strides
20	Circuit test including Ergojump which ruined legs
21	Sore legs wiped out jumping sess
22	& lifting sess
23	
24	Clean 4x110 - 3x115 - 2x120 - 1x125 - 1x130 - Bench 3x3 (2) x90 + Hurd bounds & strides
25	2 x 60 m easy + 4 x 60 m fast
26	Snatch 3x3x82.3 - H. Snatch 3x3x75 - Hurd Jumps + Skill session on arms
27	Circuits
28	Jumping sess 10st couldn't jump cos bad pos @ TO:14st- 16.50: 16.30: 16.30: 16.30: 16.30
29	Clean 3x3x115 - Bench 3x3x90 + strides (fatigued)
30	
	MAY
1	Snatch 3x3x82.5 - H. Snatch 3x3x75 - Hurd Jumps & strides
2	5 x 60 m fast (V. good)
3	Clean 3x3x115 - H. Clean 3x3x105 (both good) + Hurd Jumps & strides
4	Circuits (2 x only not too well)
5	
6	Snatch 3x3x82.5 - Bench 3x3x90 + Hurd jumps
7	
8	
9	H. Snatch 3x75 - 2x77.5 - 1x80 - 1x82.5 + 5x50 m
10	Clean 3x3x115 - H. Clean 3x3x105 (adductor stiff)
11	Circuits x 4
12	Bench 3x3x90 ++ Jumping sess 10st 15.60: 16.10 (several run-throughs) 14st 16.65: 16.60 (legs tired)
13	Snatch 3x3x82.5 - H. Snatch 3x3x75 (very tired)
14	
15	Weights test Clean 132.5 & Bench 102.5 (slow)
16	Test - 11.5st - 9.6% bf - 73 su - 62 pu - 1533 osp - 3.59 (outside cold) 314 slj (fatigued)
17	
18	Circuit test
19	
20	
21	
22	Snatch 92.5 - Bench 4x85 - 3x90 - 2x95 - 1x100 - 1x102.5 + Hurd jumps & strides
23	4 x 60 m
24	H. Clean 4x100 - 3x105 - 2x110 - 2 fail @ 115 (mentally slack) + Hurd jumps
25	Circuit
26	Jumping sess 14st 16.45: RT: RT: 17.05: RT: RT (6.35/4.65/6.05)
27	H. Snatch 4x70 - 3x75 - 2x80 - 1x85 - Bench 4x85 - 3x90 - 2x95 - 1x105 (fail) - 1x105
28	
29	
30	30 m 4.12 - 60 m 6.94 (4.08) - 60 m 6.91 (4.05) - 60 m 6.94 (4.07)
31	Clean 4x115 - 3x120 - 2x125 - 1x130 (fail) - 1x130 (fail)

Fig. 3 (segue)

	JUNE
1	Circuits (v. stiff)
2	Jumping sess 14st 16.55: 16.70: RT - 18st 16.50: 16.70: RT v. fast (still stiff)
3	Snatch 4x80 - 3x82.5 - 2x85 - 1x90 - 1 close fail 95 (vv good) - Bench 5x85 - 4x90 - 3x95 2x105 - 1x107.5 + stretching (good)
4	
5	Clean 5x110 - 4x115 - 3x120 - 2x125 - 1x130 - 1x132.5 - (vv good) + Hurd jumps & strides
6	30m 4.04 - 60m 6.87 (4.01)(10.45mps)-60m 6.84 (4.02)(10.64mps)-60m 6.95 (4.06)(10.38)
7	Snatch 5x75 - 4x80 - 3x85 - 2x90 - 1x95 (fail) 1x95 (excellent) + few strides
8	
9	Clean 5x110 - 4x115 - 3x120 - 2x125 - 1x130 9am training (physically & mentally low)
10	Bench 5x85 - 4x90 - 3x95 - 2x100 - 1x105
11	AAA v Loughborough 17.01 (+1.4) NJ 17.58 (+1.2)
12	
13	Snatch 5x75 - 4x80 - 3x85 - 2x90 - 1x95 (lifted well but slightly lethargic)
14	60 m 6.34 - 60 m 6.76 (4.00) (10.86 mps) - 60 m 7.02 (headwind)
15	Clean 5x110 - 4x115 - 3x120 - 2x125 - 1x130 - 1x135
16	Snatch 5x85 - 4x90 - 3x95 - 2x100 - 1x105 - 1x110 fast + strides
17	Competition Lille - 16.90: 17.46: 17.22 (70 off board) Wet conditions didn't carry speed through well
18	
19	Snatch 90 - 97 - 3 fails @ 100 (2nd v. close)
20	30m 4.02 - 60m 6.88 (4.02)(10.48mps) - 60m 6.90 (3.99)(10.30mps) - 60m 6.89 (4.02)(10.45mps)
21	Bench 110 + strides (hay fever)
22	Clean 125 - 3 fails @ 135 + few strides
23	Travel Lille
24	Warm up and strides in spikes
25	17.90 (+2.5): 18.43 (+2.4): 17.72 (+0.5): 18.39 (+3.7)
26	Sore L achillesw
27	
28	Snatch 3x3x85 (1st set lethargic others better)
29	Bench 3x3x95 (good) + 3x50 m (good) ankle still sore
30	Clean 3x3x120
	JULY
1	Warm-up + strides in spikes
2	Competition Gateshead - NJ: 17.60: 18.03 (+2.9): 17.72: NJ: 17.74 shattered after 3rd round
3	
4	Snatch 3x3x85 (v. good) - Bench 3x3x95 (good) + Hurd jumps
5	4x30 m in 4.06: 4.07: 4.03: 4.06
6	Warm-up and strides (v. tired)
7	Competition London - 17.18 (40 cm off board) - 17.69 (+0.5) - 17.28 withdrew
8	
9	
10	Clean 3x3x120 & 1x130
11	Strides (v. tired & legs heavy)

Fig. 3 (segue)

12	
13	
14	Snatch singles ending with 3 attempts at 100 3rd of which was v. close
15	Bench singles with v. close to 110 + fast strides
16	Travel to Salamanca
17	Gentle stretch
18	Competition Salamanca - 17.39 (+1.9) : 17.98 (+1.8): NJ: NJ: withdrew
19	
20	Clean singles - 120 - 122.5 - fail 132.5 - 2 fails @ 140 (poor tired)
21	Snatch singles - 107 - close fail @ 112 + 3x50 m (felt good)
22	Travel to Sheffield
23	
24	
25	
26	
27	Strides
28	Travel to Sestriere
29	Competition Sestriere - 15.97: NJ: 17.41: NJ
30	
31	
	AUGUST
1	
2	
3	Arrive Gothenburg feeling tired & nervous
4	
5	Group A qualifying 17.46 (good but old technique crept in)