

Harjoituskortti – 20.2.2021

Sprintti + mäkipvedot Saksala

Sijainti	Saksala, Saarnikatu 2, Lahti
----------	------------------------------

Valmentajat	Tsemppien koutsit
-------------	-------------------

Maasto ja kartta	Saksala, 1:4000/ 2,5m. Ainoastaan auratuilla/”tampatuilla” urilla saa juosta. Muu merkattu tonttivihreällä. HUOM! Poikkeuksellisesta tonttivihreillä menevillä poluilla saa juosta!
------------------	--



Rata	Ratamestari Aleksi Anttolainen. Kaksipuoleinen kartta A-puoli 1.5km (3 vetoa) ja B-puoli 1.6km (2 vetoa). Matkat mitattu linnuntietä, joten sprinttimatka todellisuudessa pidempi.
------	--

Harjoituksen kulku	Normaalit kisanomaiset alkuverkat. Tsempit koutsien ohjeistuksen mukaan. Suunnistusvedot pienin (15-30s) lähtövälein lähtöjärjestystä muuttaen. Juokse ylämäki (viiva kartassa) kovaa ylös, jatka suoraan pysähtymättä sprinttivetoon. Pidä alhaalla ennen seuraavan ylämäen alkua palautus 1-3min
--------------------	---

Ohjeet	Kompassi ja oma karttamuovi. Suositellaan nastallisia kenkiä. Muista myös treenin jälkeiset vaihtokamat (sukat, kenkät, pipo, hanskat, paita, takki) sekä juotavaa ja evästä treenin jälkeen.
--------	--

Tavoitteet	Fyysinen – Kisanomainen harjoitus.
	Taidollinen – Nosta kartta kunnolla nenän eteen kun luet sitä.
	Henkinen – Luota omaan reitinvalintaan! Usein ensimmäisenä silmään osunut valinta on paras!

Pro tips	”Valitse ensimmäinen valinta mikä osuu silmään, luota siihen ja toteuta vauhdikkaasti!
----------	--