

# Harjoituskortti – Taitoharjoitus

## Treenipäivän viestiharjoitus

Sijainti	Pajulahti, osoite kalenterissa
----------	--------------------------------

Valmentajat	Tuomo Niskanen, Alekski Anttolainen
-------------	-------------------------------------

Maasto ja kartta	Kuohonkallio, 1:10000, Pienipiirteinen hyvä piirteinen kalliomaasto.
------------------	--



Rata	Alekski Anttolainen, 1:10000 5m, 4x1-1.3km, harjoituksen voi toteuttaa myös 2 tai 3 vedon mittaisena. Rasteilla rastiliput koodeineen.
------	--

Harjoituksen kulku	<p>Kokoontuminen 10.00</p> <p>Alkuverryttely 3km (verryttely kartta)</p> <p>Ensimmäisen vedon lähtö 10.30</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Veto: Ryhmälähdöt 45s välein 4 hengen ryhmissä</li> <li>2. Veto: Yhteislähtö Tuomo Niskasén johdolla</li> <li>3. Veto: Ryhmälähdöt Tuomo Niskasén johdolla</li> <li>4. Veto: Takaa-ajo lähdöt 15 välein Tuomo Niskasén johdolla</li> </ol> <p>Omatoiminen loppuverryttely (verryttely kartta)</p>
--------------------	---

Ohjeet	Jälkianalyysi seuran WA ryhmään jaettavassa PowerPointissa.
--------	---

Tavoitteet	Fyysinen – Lajinomainen lihaskestävyys, maastajuoksutaito
	Taidollinen – Isot käyrämuodot, suoraviivaisuus
	Henkinen – Hyvä suunnitelma,

GPS-seuranta	<a href="http://www.tulospalvelu.fi/gps/20201128Kuohonkallio/">http://www.tulospalvelu.fi/gps/20201128Kuohonkallio/</a>
--------------	---

Pro tips	Käyrät ja kompassi!
----------	---------------------