

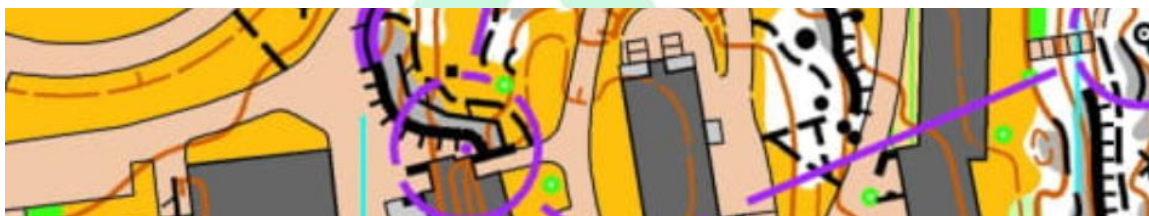
# Harjoituskortti – Taitoharjoitus

## Microsprinttipariviesti, Pajulahti 28.11

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

Valmentajat	Aleksi Anttolainen, Heikki Jokinen, Kirsi Arvela, Tuomo Niskanen, Harri Koski
-------------	---

Maasto ja kartta	Pajulahden sprinttikartta, 1:1000 /2m, Pajulahden urheiluopiston puistoista korttelia
------------------	---



Rata	Ratamestari Teemu Niskanen, 2x3x400-500m
------	--

Harjoituksen kulku	Valmistautuminen harjoitukseen treeniä ennen seuran WA-ryhmässä jaettavalla PowerPoint esityksellä. Alkulämmittely 15min – Tsemnit ohjattu verkka, muut kevyt juoksu omatoimisesti Ohjattu aktivointi ja koordinaatio 15min by Allu Parisprinttiviesti 30min Omatoiminen loppuverryttely ja rastien hakua
--------------------	---

Ohjeet	Pariviesti jossa osuudet ytimekkäät 2-5minuuttia. Kartat valmiina muoveissa ämpäreissä osuuksittain. Kisa päättyy spesiaali rypistykseen.
--------	---

Tavoitteet	Fyysinen – Maksimikestävyystreeni, hapenoton kehittäminen
	Taidollinen – Valitse ensimmäinen silmiin osuva valinta.
	Henkinen – Luota omaan valintaan

Pro tips	
----------	--