

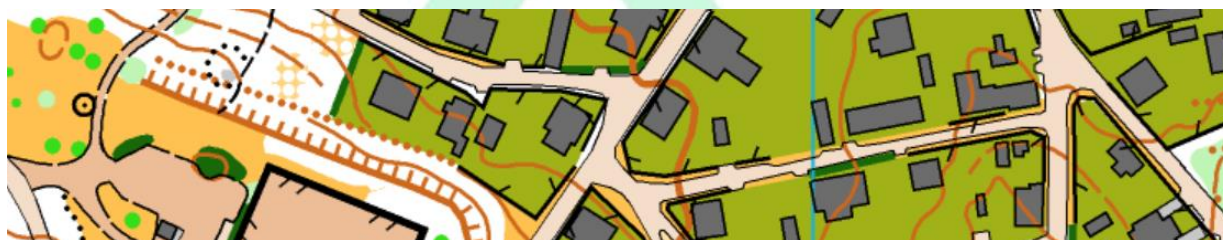
# Harjoituskortti – Taitoharjoitus

## Sprinttitekniikka 7.12.2020

Sijainti	Lotilan koulu, tarkka osoite seuran kalenterissa.
----------	---

Valmentajat	Allu, Tsempit-ryhmän omat koutsit
-------------	-----------------------------------

Maasto ja kartta	Sairaala-Anttilanmäki 1:4000/2m A4, Idyllistä epäsäännöllistä omakotitalo kortteliä, jossa jonkun verran korkeuseroa. Vaihtuvia kiellettyjä alueita . Yhteislähtömicron mittakaava 1:1000.
------------------	--



Rata	2x1-2km pidempiin reitinvalintoihin keskittyvä sprinttirata. Yhteislähtömicro 700m jossa hajontaa.
------	--

Harjoituksen kulku	Lämmittely ja siirtyminen treenipaikalle (700m) 20min. Ohjattu juokсутekniikkaharjoitus 20min Sprinttisuunnistuslenkkejä reitinvalinta painotuksella 30min Yhteislähtömicrosuunnistus 5min Loppuverryttely parkkipaikalle siirtyen 10min
--------------------	--

Ohjeet	Kartanlukuvalo, vaihtovaatteet (tärkeimpinä pipo, hanskat, sukat, kenkät), juotavaa ja pientä evästä treenin loppuksi.
--------	--

Tavoitteet	Fyysinen – Vauhtikestävyysarjoitus. Rentoa juoksua hyvässä ryhdikkäässä asennossa
	Taidollinen – Luo seuraava reitinvalinta valmiiksi selvemmillä pätkillä.
	Henkinen – Luota omaan valintaan, anna kaverin mennä muualle.

Pro tips	Valitse mielestäsi lyhyin valita ja luota siihen
----------	--



**Lahden Suunnistajat**

**37**