

# Harjoituskortti – Taitoharjoitus

## Sprinttitekniikka 23.11.2020

Sijainti	Launeen perhepuisto
----------	---------------------

Valmentajat	Allu, Tsemppien omat koutsi
-------------	-----------------------------

Maasto ja kartta	Asemantausta, 1:4000 /2m. Harjoitusalue rivi- ja kerrostalokorttelia joiden välissä puistomaisissa alueita. Puolet harjoituksesta yksinkertaistetulla kartalla jossa tarkoitus suunnistaa isoja kohteita hyödyntäen. Vaihtuvia kiellettyjä alueita.
------------------	---



Rata	Ratamestari Stefano Raus. Tsemptit 1.9km rata kahtena lenkkiä, molemmat lenkit juostaan kahteen kertaan. SM-ryhmä 2x2.1km
------	---

Harjoituksen kulku	Lämmittely 15min, Juoksuvoima ja nopeus 20min, sprinttisuunnistuslenkkejä 40min, rastienkeruu ja loppuverryttely 15min.
--------------------	---

Varusteet	Kompassi, suunnistuslamppu, karttamuovi, lämpivät vaihtovaattat (tärkeimpinä pipo, hanskat, kengät ja sukat), juotavaa ja pientä evästä treenin jälkeen.
-----------	--

Tavoitteet	Fyysinen – Hyvä ryhti (hartiat takana, lantio edessä), nopea askel
	Taidollinen – Yksinkertaistaminen sprinttisuunnistuksessa.
	Henkinen – Käytä selkeämmät juoksupätkät hyväksi ja lue niissä karttaa samaan aikaan kuin juokset.

GPS-seuranta	Ei GPS seurantaa.
--------------	-------------------

Pro tips	Hyödynnä suunnistuksessasi rakennuksen kulmia! Nosta katse ylös – rakennukset näkyvät kaukaa
----------	--