

Harjoituskortti – Treenipäivä 20.12

Pajulahti sprinttiprologi ja takaa-ajo

Sijainti	Liikuntakeskus Pajulahti, Pajulahdentie 167, 15560 Nastola, Uimahallin edessä Aamupäivä: Linkki Iltapäivä: Linkki
----------	---

Valmentajat	Heikki Jokinne, Anu Nurmela, Anu Tahvanainen, Manne Willman, Aleksi Anttolainen, Samu Heiska
-------------	--

Maasto ja kartta	Maasto: Pajulahden sprintti- ja maastokartta. Mittakaava: Sprinttiprologi 1:4,000; Maasto 1:10,000 Sprinttiprologi juostaan liikuntakeskuksen alueella, joka muodostuu erillirakennuksista. Takaa-ajo juostaan kumpuilevassa avokalliomaastossa. Radoilla on pyritty käyttämään alueen parhaita maastonosia.
------------------	--



Rata	Ratamestari: Teemu Niskanen Prologissa on vain yksi 2,1km rata. Takaa-ajossa on 3 eri rataa taitotason mukaan: A: 5,2km / B: 4,4km / C: 3,6km A-radalla on perhoshajonnat.
------	--

Harjoituksen kulku	10:00 Omatoimiset kisaverryttelyt, Tsempit -ryhmällä ohjatut verryttelyt 10:30 Sprinttiharjoituksen ensimmäinen lähtö – Lähtöajat tulevat seuran sivuille lauantaina Lounas omatoimisesti 13.45 Omatoimiset kisaverryttelyt, Tsempit -ryhmällä ohjatut verryttelyt 14:15 Takaa-ajon ensimmäinen lähtö, ole ajoissa paikalla
--------------------	---

Ohjeet	Sekä sprintissä että maastossa voi olla pieniä määriä lunta. Olosuhteet ovat joka tapauksessa märät, joten ota riittävästi vaihtovaatteita mukaan.
--------	--

Tavoitteet	Fyysinen tavoite on kovavauhtinen suunnistaminen maastossa. Kovempi vauhtisten vauhdissa pysyminen
	Taidollinen tavoite on suorittaa onnistunut kovavauhtinen suunnistussuoritus. Keskity sprintissä lukemaan tulevia välejä.
	Henkinen – Tehdä omia valintoja ryhmässä = luottaa omaan tekemiseen

GPS-seuranta	www.tulospalvelu.fi/gps20201220Pajulahti
--------------	--

Pro tips	Valmistaudu harjoituksiin niin kuin valmistautuisit kisoihin. Näin teet kisavalmistautumisesta itsellesi tutun rutiinin jo ennen kesää.
----------	---

