



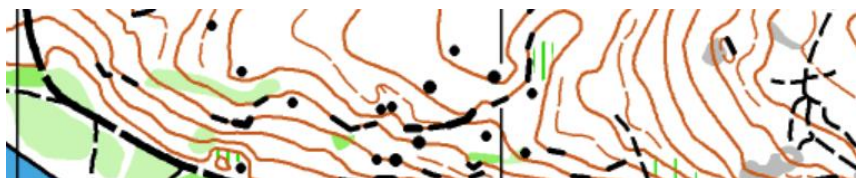
Harjoituskortti 5.12 Merrasjärvi

Ylämäki-alamäkisuunnistus

Sijainti	Merrasjärven uimaranta: https://goo.gl/maps/j8kGQ5dgop4qb5UU7
----------	---

Valmentajat	Allu, Tsemppien koutsit
-------------	-------------------------

Maasto ja kartta	Pesäkallio, 1:10000 / 5 m, A4
------------------	-------------------------------



Rata	Ylämäkivedot 5x400m (50 m nousua) polkua, alamäkisuunnistukset 5x450-700 m. Kaikkien vetojen lähdöt samassa paikassa, joten voit tehdä vetoja itsellesi sopivan määrän. Vedoissa ei ole hajontaa, mutta voit käydä ne vapaassa järjestyksessä ruuhkan välttämiseksi.
------	--

Harjoituksen kulku	Parkkipaikalta 450 m siirtymä lähtöpaikalle. Alkulämmittely 10min Ylämäkikoordinaatit ja lyhyet ylämäkivedot 15min 5x ylämäkijuoksu + alamäkisuunnistus + 1xyhteislähtömäki Loppuverryttely ja rastien poishaku.
--------------------	--

Ohjeet	Kompassi, karttamuovi. Tule treeniin hyvin levänneenä!
--------	--

Tavoitteet	Fyysinen: ylämäkijuoksun kehittäminen (hapenottokyky, lihaskestävyys)
	Taidollinen: lyhyet välit (tarkka lähtösuunta, hyvä rastinotto suunnitelma)
	Henkinen: väsyneenä suunnistaminen (ylämäkijuoksun jälkeen jakettava keskittyä suunnistamiseen!)

GPS-seuranta	www.tulospalvelu.fi/gps/20201205Merrasjarvi
--------------	--

Pro tips	Katso lähtösuunta sekä kompassista että maastosta kohteella!
----------	--