

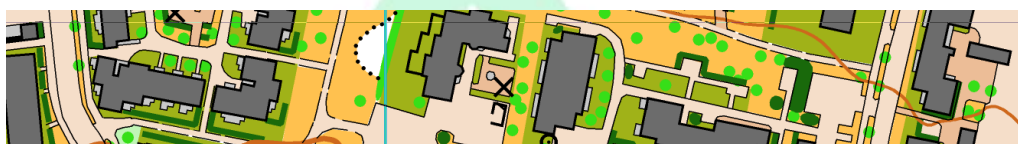
Harjoituskortti – Taitoharjoitus

Sprinttimaanantai Asemantausta Itä

Sijainti	Launeenkatu 5, 15100 Lahti. Linkki
----------	--

Valmentajat	Teemu Niskanen, Tsemppien valmentajat, Aleksi Anttolainen
-------------	---

Maasto ja kartta	Asemantausta. 1:4000 / 2,5m. A4. Pienkerrostaloaluetta.
------------------	---



Rata	Ratamestari: Teemu Niskanen. Radat: 3x 1,5-2,0km ja erillinen 1,5km rata. Tekniikkaosiossa kaksipuolinen kartta, jossa kummallakin puolella näkyy vain osa rastiväleistä.
------	--

Harjoituksen kulku	Kokoontuminen klo 18 keilahallin parkkipaikalla. Yhteinen verryttely. 1-3 tekniikkalenkkiä, joiden jälkeen erillinen sprinttirata. Loppuverryttely ja päätesanat klo 19.30 mennessä.
--------------------	---

Ohjeet	Lähtö lähistöllä. Kaikissa vedoissa sama lähtö ja maali. Tekniikkaosion kartta on kaksipuolinen. Kun tulet rastille, josta ei jatku rastiväliä, käännä kartta ja suunnista seuraava(t) välit ennen kuin taas käännät kartan. Pyri tekemään reitinvalinta rastilla nopeasti, kuten kilpailussa.
--------	--

Tavoitteet	Fyysinen – Maltillinen vahti tekniikkaosiossa, kovempaa vauhtia lopun harjoituksessa
	Taidollinen – Nopeiden reitinvalintapäätösten tekeminen
	Henkinen – Tee reitinvalintapäätös kuten kilpailutilanteessa

Pro tips	Reitinvalinnan tekeminen rastilla vie paljon aikaa. Pyri kilpailuissa tekemään suunnitelma etukäteen.
----------	---