

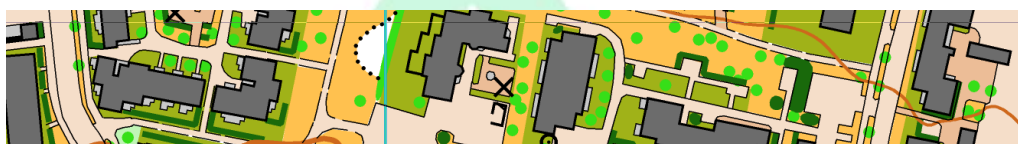
Harjoituskortti – Taitoharjoitus

Sprinttimaanantai Länsiharjun koulu

Sijainti	Länsiharjun koulu. Helsingintie 52, 15700 Lahti. Linkki
----------	---

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

Maasto ja kartta	Perhepuisto. 1:4000 / 2,5m. A4. Koulu ja pienkerrostaloaluetta.
------------------	---



Rata	Ratamestari: Valtteri Rantala Radat: Lähtöharjoitus, 3 erillistä lähtöpaikkaa. Josaisessa 3 rataa, joista juostaa 1-3 rastiväliä ja tehdään reitinvalinta viimeiselle välille (viimeistä väliä ei juosta).
------	---

Harjoituksen kulku	Kokoontuminen klo 18 Länsiharjun koulun kentällä Yhteinen verryttely. 1-3 lähtöharjoituslenkkiä, joiden jälkeen erillinen sprinttirata. Loppuverryttely ja päätesanat klo 19.30 mennessä.
--------------------	--

Ohjeet	3 lähtöpaikkaa, joista jokaisesta tarjolla 3 lenkkiä. Lähtöharjoituksen ideana on tehdä tuleville rastiväleille ennen rastille tuloa. Tarkoituksena suunnistaa ensimmäiset rastivälit, mutta viimeiselle rastivälille tehdään vain suunnitelma – ei juosta.
--------	---

Tavoitteet	Fyysinen – Reipasvauhtiset intervallit, kevyet palauttelut vetojen välillä
	Taidollinen – Suunnitelman tekeminen kilpailun alussa
	Henkinen – Valmistaudu harjoitukseen kuten kilpailuun

Pro tips	Kilpailun lähtö on haasteellinen, koska et voi tehdä suunnitelmaa etukäteen
----------	---