

Harjoituskortti – Taitoharjoitus

Sprinttimaanantai Länsiharjun koulu

Sijainti	Radiomäki. Radiomäenkatu 36, 15100 Lahti. Linkki
----------	--

Valmentajat	Tsemppien valmentajat, Aleksi Anttolainen
-------------	---

Maasto ja kartta	Radiomäki. 1:4000 / 2,5m. A4. Puistomainen metsä ja kaupunkimaista miljöötä.
------------------	--



Rata	Ratamestari: Tuomo Lahtinen ja Teemu Niskanen Radat: Käytävä ja lopussa lyhyt suunnistusrata. Käytävistä on eri mittaisia versioita ja mahdollisuus lyhentää.
------	--

Harjoituksen kulku	Kokoontuminen klo 18 Radiomäen parkkipaikalla. Yhteinen verryttely. Käytäväsuunnistus, jonka jälkeen erillinen sprinttirata. Loppuverryttely ja päätesanat klo 19.30 mennessä.
--------------------	---

Ohjeet	Käytävä suunnistuksessa on tavoitteena pysyä viivojen välissä. Harjoitus kehittää kykyä tietää oma sijaintinsa kartalla. Ota lamppu mukaan.
--------	---

Tavoitteet	Fyysinen – PK-vauhtista juoksua ja lopussa kovempi veto
	Taidollinen – Oman sijaintinsa tietäminen kartalla
	Henkinen – Luota omiin kykyihin vaikka harjoitus näyttäisi vaikealta

Pro tips	Vauhtia säätämällä harjoituksen vaikeusastetta voi lisätä tai laskea
----------	--