

Harjoituskortti – Taitoharjoitus

Sprinttimaanantai Fellmannipuisto

Sijainti	Salpausselänkatu 7, 15110 Lahti. Linkki
----------	---

Valmentajat	Tsemppien valmentajat, Alekski Anttolainen
-------------	--

Maasto ja kartta	Urheilukeskus / Fellmannipuisto. 1:4000 / 2,5m. A4. Puistovoittainen alue.
------------------	--



Rata	Ratamestari: Philipp von Arx. Radat: 3x 0,8km ja lyhyt mikrosprintti. Alkuun lyhyitä välejä ja loppuksi reitinvalintaväli.
------	---

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

Ohjeet	Tee alun lyhyiden välin aikana suunnitelma pitkälle välille lopussa (pitkää väliä ei suunnisteta). Tavoitteena että suunnitelma on tehty valmiiksi ennen reitinvalintaväliä.
--------	--

Tavoitteet	Fyysinen – Kovavauhtiset vedot
	Taidollinen – Kartan lukeminen kovassa vauhdissa = suorituksen hallinta
	Henkinen – Ryhmälähdöissä luota omiin ratkaisuihin

Pro tips	Vauhtia pitää pystyä säätämään tilanteen mukaan
----------	---