

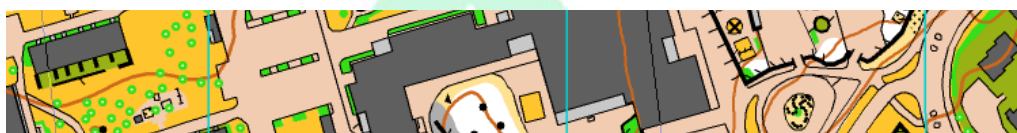
Harjoituskortti – Taitoharjoitus

Sprinttimaanantai Salpakankaan koulu

| | |
|----------|---------------------------------------------------------------------|
| Sijainti | Salpakankaan koulu. Opntie 5, 15870 Hollola. Linkki |
|----------|---------------------------------------------------------------------|

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

| | |
|------------------|---------------------------------------------------|
| Maasto ja kartta | Salpakangas. 1:2000 / 2,5m. A4. Koulun pihapiiri. |
|------------------|---------------------------------------------------|



| | |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rata | Ratamestari: Tuomo Niskanen Radat: Vetoharjoitus – reitinvalintaa ja rytmitystä, 2 lähtöpaikkaa. Molemmissa 2 rataa. Rata pituudet 0,7-1,0 km. Lopuksi ryhmälähtö hajonnoin, 1km rata. |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Harjoituksen kulku | Kokoontuminen klo 18 Koulun pohjoispuolen parkkipaikalla (Koulurinteentien puolella) Yhteinen verryttely. 2-4 vetoa, joiden jälkeen ryhmälähtö. Loppuverryttely ja päätesanat klo 19.30 mennessä. |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ohjeet | Rytmityksen ja reitinvalintojen tarkoituksena on pyrkiä hallitsemaan omaa vauhdinjakoja radan mukaan. Helpommilla rastiväleillä voi juosta kovempaa, mutta mahdollisuuksien mukaan pitäisi tehdä suunnitelma tuleville rastiväleille. Vedoissa on lisäaitaa, mutta ryhmälähdöissä ei. Muistakaa että kartta määrittää mistä saa kulkea ja mistä ei. Jos portti on kiinni, mutta kartassa sallittu niin silloin siitä saa mennä (sama myös toisinpäin). |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Tavoitteet | Fyysinen – Reipasvauhtiset intervallit, kevyet palauttelut vetojen välillä. |
| | Taidollinen – Pyri lukemaan tulevia välejä kunsiihen on mahdollisuus |
| | Henkinen – Keskity löytämään paras reitinvalinta |

| | |
|----------|------------------------------------------------------------------------|
| Pro tips | Lisäaidat on välillä vaikea havaita, mutta harjoittelulla siihen oppii |
|----------|------------------------------------------------------------------------|