

Harjoituskortti – Taitoharjoitus

Sprinttimaanantai Keijupuisto

Sijainti	Keijupuisto. Kokoontuminen: Kaarikatu 28, 15100 Lahti. Linkki
----------	---

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

Maasto ja kartta	Keijupuisto. 1:2000 / 2,5m. Kerrostaloalueen pihapiiri.
------------------	---



Rata	Ratamestari: Valtteri Kinnunen ja Teemu Niskanen Radat: Sprintti-intervallit. 4x1km. Lopuksi intervallilähtönä sprinttirata 1km.
------	---

Harjoituksen kulku	Kokoontuminen klo 18 Lahden minigolfin parkkipaikalla. Yhteinen verryttely. Intervalliharjoitus. Loppusprintti. Loppuverryttely ja päätesanat klo 19.30 mennessä.
--------------------	---

Ohjeet	Viimeisen kerran tarkoituksena on toteuttaa tähän asti opittuja oppeja. Radat ei ole teknisesti vaikeimmasta päästä, joten on suositeltua juosta harjoitus kisanomaisesti kovavauhtisena.
--------	---

Tavoitteet	Fyysinen – Kisavauhtinen.
	Taidollinen – Pyri hyödyntämään tähän mennessä opittuja taitoja
	Henkinen – Kilpailun omainen suoritus

Pro tips	Harjoitus tekee mestarin
----------	--------------------------