

Sprinttitekniikkaharjoitusten järjestelyopas

1. Tarkista annettu harjoituksen maasto ja tekniikan osa-alue
 - Mikäli mahdollista, käy maastossa tarkistamassa kartan ajantasaisuus, muuten pyydä apua Teemulta
2. Suunnittele harjoituksen sisältö
 - Keskiössä tulee olla annettu sprinttitekniikan osa-alue
 - Lisänä voi olla alku- tai loppuverryttely kartan kanssa
 - On suositeltavaa että jokin harjoituksen osa-alue mahdollistaa kovtempoisen suunnistamisen myös nuoremmille. Esimerkiksi mikrosprintti tai lyhyemmät intervallit
3. Keskity yksityiskohtiin
 - Tee katkot rastiympyröihin ja rastiväliviivoihin
 - Laske ratapituus lyhintä mahdollista reittiä
 - Reitinvalintaväleistä on hyvä antaa ”vastaukset” eri reitinvalintojen pituuksista
4. Harjoituksissa voi käyttää lisäaitoja, vaikka niitä ei maastossa olisikaan
 - Intervalleissa voi myös hyödyntää vaihtuvia lisäaitoja (ensimmäisessä vedossa on eri lisäaidat kuin toisessa vedossa)
5. Radat on hyvä suunnitella lenkeiksi, jotta useampi voi suorittaa harjoituksen samanaikaisesti. Tämä myös mahdollistaa lyhyemmän harjoituksen nuoremmille
6. Täytä harjoituksesta **harjoituskortti** ja toimita se Teemulle viimeistään viikkoa ennen harjoitusta niin se päivitetään seuran kalenteriin
7. Toimita valmis harjoitus Teemulle tarkastettavaksi edellisen viikon maanantaina. Täten toimisto ehtii myös tulostaa kartat loppuviikon aikana

Kaikki mahdolliset lisätiedot kysyttävissä Teemulta.