



Harjoituskortti - Fysiikkaharjoitus

Sijainti	Tapanilan hiihtomaja, Hiihtomajantie 98, Lahti
Valmentajat	Allu
Harjoituksen kulku	<p>klo 18.00 Kokoontuminen Tapanilan hiihtomajalle, lyhyt ohjeistus</p> <p>Alkulämmittely omatoimisesti.</p> <p>Klo 18.20 Tarjolla ohjatut aktivoinnit lähtöpaikalla</p> <p>Klo 18.30 Vedot maastossa kankaalla. 10x1min/1min, 5min palautus, 10x30s/1min.</p> <ul style="list-style-type: none">- Vetoihin lähdetään aina porukassa yhdessä rintamassa ja palautuksen aika kokoonnutaan aina yhteen seuraavaa vetoa varten.
Ohjeet	<p>Suunnistuskengät, tarvittaessa nilkkojen teippaus. Valmistaudu tekemään kova fyysinen harjoitus.</p> <p>Valmistaudu niin että pystyt katsomaan vedon ajan myös omasta kellostasi.</p>
Tavoitteet	<p>Fyysinen – Maksimikestävyys harjoitus. Tavoitteena nostaa virettä kohti viikonlopun tärkeitä kisoja.</p> <p>Henkinen – Malta juosta ensimmäiset minuutit vedot rennosti. Muista että kun tässä harjoituksessa jaksat juosta ja tsempata vaikka tuntuu pahalta niin tee kisoista itsellesi helpompia!</p>
Pro tips	<p>Kun rupeaa tuntumaan raskaalta keskity pitämään asento ylhäällä ja askelrytmi tiiviinä.</p> <p>Hyvä keino on keskittyä siihen että tekee nilkalla aktiivisesti töitä!</p>