

Harjoituskortti – Taitoharjoitus

4.5.2021 Mukkulan kilpailunomainen harjoitus

Sijainti	Mukkula. Torpinkatu 1-3, 15240 Lahti. Linkki
----------	--

Valmentajat	Tuomo Niskanen, Heikki Jokinen, Aleksi Anttolainen (juoksee itse myös kovaa)
-------------	--

Maasto ja kartta	Mukkula. 1:4000 / 2,5m. A4. Kouluympäristö ja kerrostaloalueinen mäki.
------------------	--



Rata	Ratamestari: Teemu Niskanen Radat: Kilpailunomainen sprinttisuunnistusrata. 3,4km. Saattaa sisältää lisäaitoja karttaan merkittyinä.
------	---

Harjoituksen kulku	Kokoontuminen klo 18 Torpinkadun parkkipaikalla. Huolellinen ja kilpailunomainen verryttely. Sprinttisuunnistus väliaikalähtönä... Ensimmäinen lähtö klo 18.20 Loppuverryttely.
--------------------	---

Ohjeet	Ei irrallisia määritteitä. Valmistautumiset kilpailunomaisesti. Muista turvavälit. Kiellettyihin pihoihin meno kielletty (kuten aina).
--------	---

Tavoitteet	Fyysinen – Kova kilpailunomainen vauhti
	Taidollinen – Vauhdin mukauttaminen rytmitykseen
	Henkinen – Kilpailunomainen tekeminen

Pro tips	Luota alkuperäiseen suunnitelmaan, älä tee muutoksia suunnitelmaan lennosta ilman hyvää syytä.
----------	--