

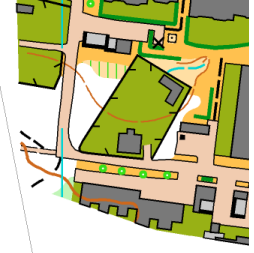
# Sprinttivedot

24.3.2022 Klo 18.00

## HARJOITUSPAIKKA:

Perhepuiston parkkipaikka, Kaarikatu 28, Lahti

<https://goo.gl/maps/vubfzA77pBckxww36>



## KARTTA:

Asemantausta | Stefano Raus 2020

MITTAKAAVA: 1/3000°

Rata: 6x300-600m

*The toughest battle is*

## HARJOITUSINFO:

**Ratamestari:**

Aleksi Anttolainen

**Lähdöt:**

Yhteislähdöillä pienissä porukoissa.

**Keskity:**

Tekemään valinnat juoksuvauhdista, luottamaan omaan ensimmäiseen päätökseen ja omaan reitinvalintaan.

## HARJOITUSOHJEET:



Muista ottaa mukaan vaihtovaatteet (paita, pipo, hanskat, sukat, kengät) sekä palautumisevästä ja juomista.

Alkulämmittely 15min, ohjatut aktivoinnit 15min, sprinttivedot yhteislähdöin pienissä ryhmissä 45min, loppuverryttely 15min.

Keskity tekemään reitinvalintasi tehokkaasti ja luota omaan valintaasi!

Harjoituksessa on varmasti sekä sulia paikkoja, erittäin liukkaita paikkoja että lumisia paikkoja. Varaudu riittävän pitävillä kengillä ja älä hermostu vaikka olosuhteet eivät olisikaan kesäiset.

Eiköhän mennä!