

SM-sprintin valmistava 12.5 klo 18.00

To 12.05.2022 Klo 18:00

Harjoituksen teema

SM-sprintti valmistava

Kartta

Erkko

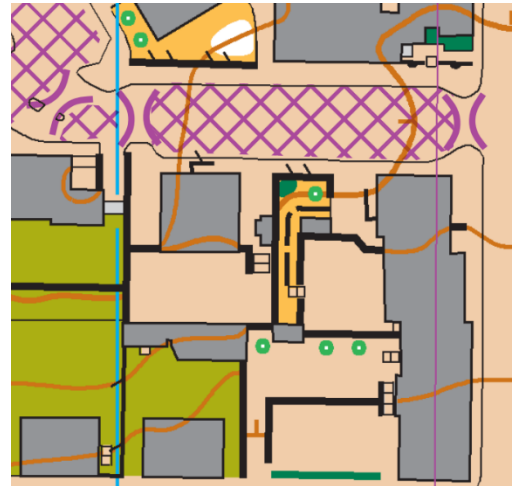
Huom: oma karttamuovi mukaan!

Mittakaava / Käyräväli

1:4000 / 2,5m

Harjoituspaikka

Radiomäen urheilukenttä - [linkki](#)



Harjoitusinfo

Matkat: 4x n. 500m sprintin lähtöharjoitus

+ 5x200m kovaa Radiomäen kentällä

Rasteilla: Rastiliput

Lähdöt: Valmentajien ohjeiden mukaan, pienissä ryhmissä eri radoille.

Harjoitusohjeet

Kokoontuminen Radiomäen kentälle klo 18.00.

Yhteinen siirtyminen sprinttivetojen lähtöpaikalle.

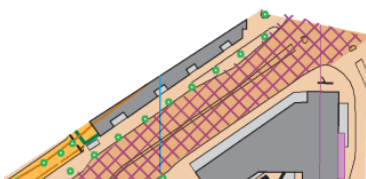
Tsempeillä ohjatut alkulämmittelyt, muilla omatoiminen alkulämmittely.

Ensimmäiset vedon lähdöt 18.30 pienissä ryhmissä SM-kisojen karsinnan mukaisesti.

Suunnistuspätkien jälkeen siirtyminen Radiomäen kentälle, jossa 5x200m viimeistellen viikonlopun sprinttikulun. Loppuverryttely tsempeille ohjatusti, muilla omatoimisesti sopivissa porukoissa

Irralliset rastimääritteet	Kyllä
Lämmittelykartta	Ei
GPS-seuranta	Ei
Emit	Ei

SM-sprintti 2022 - A finaali



SM-sprintti 2022