

**To 16.2.2023 Klo 18:00**

## Harjoituksen teema

Knockout sprintti

## Kartta

Lotila. Kokoontuminen [Lotilan koululla](#)

## Mittakaava / Käyräväli

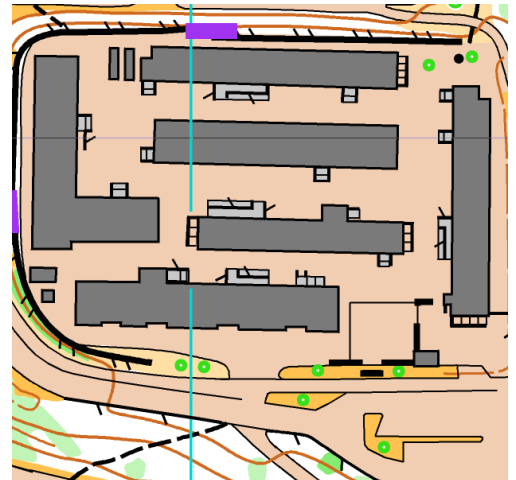
1: 4000 / 2m

## Harjoitusinfo

**Matkat:** 3x 1-1.5km

**Rasteilla:** Isot rastiliput koodeineen

**Lähdöt:** Valmentajien ohjeiden mukaan neljän 6-8 hengen ryhmissä Ensimmäinen lähtö noin klo 18.30



## Harjoitusohjeet

- **Kokoontuminen klo 18.00**
- **HUOM! YKL bussilla lähtö klo 17.30 Starttiaulalta**
- Omatoimiset lämmittelyt 15min juosten
- Ohjatut aktivoinnit 15min ennen ensimmäisiä lähtöjä
- Ensimmäiset lähdöt noin klo 18.30
- Loppuverryttelyt rasteja keräten.

Lähtöajat	Ei
Lämmittelykartta	Kyllä
Livelox	Ei
Emit	Ei

## Tavoite

Mieti valmiiksi mikä on tärkeitä asioita knockout -sprintissä.

1. Mitä alussa kannattaa tehdä?
2. Miten pienennän virheriskiä?
3. Mitkä ovat vahvuutesi Knockout sprintissä?
4. Miten Knockou-erän loppuun kannattaa valmistautua?

Tee omaa suunnistustyöskentelyä vaikka kavereita pyörii ympärillä