Harjoituskortti

OK Trian **VAUHTIRYHMÄ**

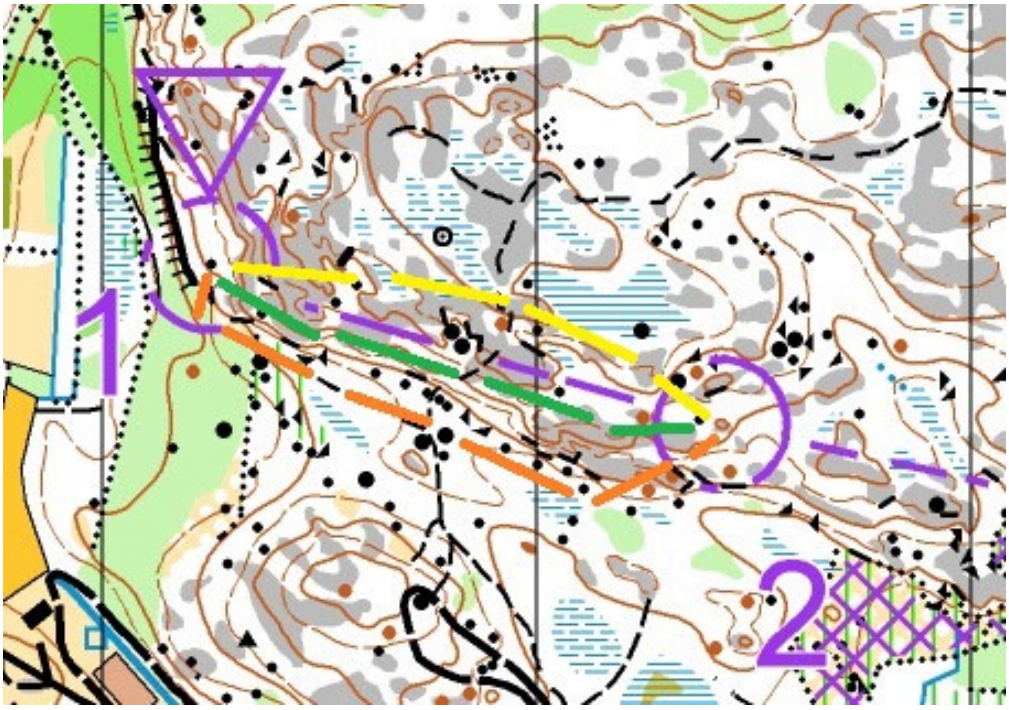
Pasi Liitiäinen

Kausi 2022 harjoitus 18.5.2022 (7)

18.00-18.10 Aloitus, kuulumiset: mitä jäi mieleen edellisen viikon harjoituksesta? Kuka oikeesti huolsi suunnistustossunsa😊?

18.30-20.00 Rinnerastinottoharjoitus 1:7500 / 5m, 1-2 väli 3 kertaa, kolmannella kerralla myös koko loppurata 1,0km.

- siirtyminen lähtöpaikalle.
- käydään rastiväli 1-2 teoriassa läpi, tehdään valinnat→ rinneteessä (käsi käyrällä), alakautta, yläkautta. +/- eri vaihtoehdoissa. Muistetaan lähtösuunta rastilta ja perussuunta välille. Kirkontornit!
- juostaan kaikki kolme vaihtoehtoa, omasta mielestä paras jätetään viimeiseksi.
- kolmannella kerralla jatketaan rastilta 2 koko rata maaliin saakka.
- maalista verryttely pysäköintiin. vaatteiden vaihto, eväät, analyysi.



20.00 – 20.10 harjoituksen päätös ja kotiläksy.