

Harjoituskortti

OK Trian

Pasi Liitiäinen

VAUHTIRYHMÄ

Kausi 2022

harjoitus 21.9.2022 (13)

18.00-18.05 Aloitus, kuulumiset.

18.05-19.45 Vauhtiralli 1:5000 / 5m.

- Alkuverkka 1 kierros kuntorataa (kuntoportaiden mäki ympäri).
- Yhteislähtö, jaetaan eri ratoja tasaisesti osallistujien kesken, radat ämpäreissä yms. Juostaan kaikki kolme rataa (tai niin monta kuin ehtii ja haluaa) ja jokaista rataa ennen kuntoportaiden mäki ympäri.
- Rasteilla iso rastilippu ja koodi.
- Harjoitellaan vaativaa suunnistusta kovan rasituksen aikana.
- Tee oma suoritus hyvin keskittyen, älä anna ulkopuolisten tekijöiden häiritä keskittymistä.
- Mukaan ledi karttavaloksi!
- Maalista verryttely pysäköintiin ”mutkan” kautta omatoimisesti.
- Maalissa vaatteiden vaihto(villasukat, pipo, toppatakki), eväät (lämmintä juotavaa), analyysi.



19.45 – 20.00 Harjoituksen päätös.