



SPRINTTI-SUUNNISTUS HARJOITUS (sprint intervals)

Hollola, 5.2.2022

Ratamestarit: Stefano Raus ja Ilian Angeli

	1. interval	2. interval	3. interval	4. interval
Lähtö	30 sec.	Yhteislähtö	Yhteislähtö	10 sec.
Pituus	1,4 km	0,9 km – 1,00 km	0,9 km – 1,00 km	1,1 km
Hajonta	Joo	Joo	Joo	Ei
Rastit	9	6	6	7

SPRINTTIVEDOT

SALPAKANGAS

LA 5.2 KLO 15.00

Harjoituksen tavoite: Kisanomainen sprinttiharjoitus. Oman ajattelun ja tekemisen hallinta, vaikka kavereita pyörisi ympärillä.

Ohjeet harjoitukseen: Kokoontuminen klo 15.00. Ohjatut alkulämmittelyt nuorille. Klo 15.30 ensimmäisen vedon ensimmäinen lähtö. Kaksi seuraavaa vetoa yhteislähdöllä ja viimeinen 10s lähtövälillä.

Koutsin vinkit: Luota ensimmäiseen silmään osuvaan valintaan ja toteuta aggressiivisesti!



SALPAKANGAS

RATAMESTARI
STEFANO RAUS +
ILIAN ANGELI

ENSIMMÄISEN
VEDOT
ENSIMMÄISET
LÄHDÖT 15.30

MITTAKAAVA
1:4000

4X 1-1.4KM

PARKKI: HOLLOLAN
PRISMAN
PARKKIPAikka

VALMENTAJAT
HEIKKI, ALLU