

Vetoharjoitus 2.8.2011 Kokkilassa

- 1) Hyvä alkuverryttely, muutama avaava lyhyt veto
- 2) 2 - 3 x 3 x 350 m ylämäkeen (kartta A), palautus 4-5 min, sarjojen välillä 8-10 min
-0-leimaus lähdössä, leimaus rasteilla 1 ja 2, etukäteen arvioiden kovin lähtee ensimmäisenä, lähtöväli 4 sek
-A (100 m, nousua 10 m): reippaan kovaa lähes täysillä
-B (250 m, nousua 10 m): ykkösen jälkeen lyhyt alamäkikiihdytys kovaan vauhtiin, vauhdin ylläpitoa kovana loivaan ylämäkeen ja viimeinen 100 m avokalliopolulla aivan täyttä
-kevyt hölkkäpalautus samaa reittiä takaisin lähtöön, osiolla C rento rullauskiihdytys loivaan alamäkeen
- 3) 3 x (1 + 1) rennot rullauskiihdytykset loivaan alamäkeen (kartta B)
-kevyttä hölkkää lähdöstä pisteelle E ja takaisin, mennessä alamäkikiihdytys kohdassa D (n 50 m) ja paluussa kohdassa F (70 - 80 m)
- 4) Hyvä loppuverryttely

