



Jukolaträning, tempoväxling / Jukolatreeni, rytmin vaihto

By Fredric Portin

TEMA / TEEMA:

TEMPOVÄXLING / RYTMIN VAIHTO

KARTA / KARTTA:

DEGERNÄS, 1:10 000 | 2,5 m



PARKERING / PARKKIPAIKKA:

Kring rondellen vid slutet av Lövbackavägen. OBS! Blockera inte vägen helt och hållet för övrig trafik!

Kiertoympyrällä Lövbackatien lopussa. HUOM! Älä blokkaa tietä kokonaan!

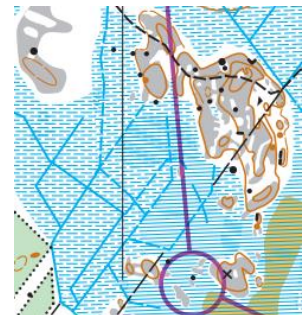
<https://maps.app.goo.gl/3v92V3GXL3E42hWb9>

TRÄNINGSFÖR / HARJOITUSINFO:

Bana / rata: En bana, yksi rata **6,8km** / 18 kontroller, 18 rastia. Banan kan även enkelt kortas av på flera ställen. Rata helposti lyhennettävissä useasta paikasta.

Vid kontrollerna / rasteilla: Stora skärmar, isot liput. Ei koodeja rasteilla, inga koder vid kontrollerna.

Start / lähtö: Lähtöön n 1,7km tietä pitkin. Maali parkin vieressä. Till start ca 1,7km längs väg. Mål bredvid parkeringen.



TRÄNINGSBESKRIVNING / HARJOITUKSEN KUVAUS:

Att kunna skifta tempo blir extra viktigt i området av varierande karaktär närmare TC på Jukola 2024. På denna träning får du öva att skifta tempo både fysiskt, psykiskt och tekniskt. Kombinationen av kärr och berg i dagen är även något du får öva extra på.

Var kan du ta ut steget lite extra och var behöver du vara 100% skärpt? Både kortare och längre avstånd kan erbjuda olika vägvalsmöjligheter.

Kyky vaihtaa rytmiä korostuu monipuolisella alueella kilpailukeskuksen lähellä Jukolan viestillä 2024. Tällä harjoituksella treenataan rytminvaihtokykyä, niin fyysisesti, henkisesti kuin teknisesti. Suo ja avokallio-yhdistelmä tulee myös treenattua.

Missä voidaan edetä hiukan karkeammalla pensselillä ja missä tulee olla 100% keskittyneenä? Niin lyhyemmällä kuin pidemmällä väleillä tarjotaan reitinvalintavaihtoehtoja.