

# VK-vedot @Kyötikkälä

1:5000 / 5m

Ohjeet kehittymisen seurantaan:

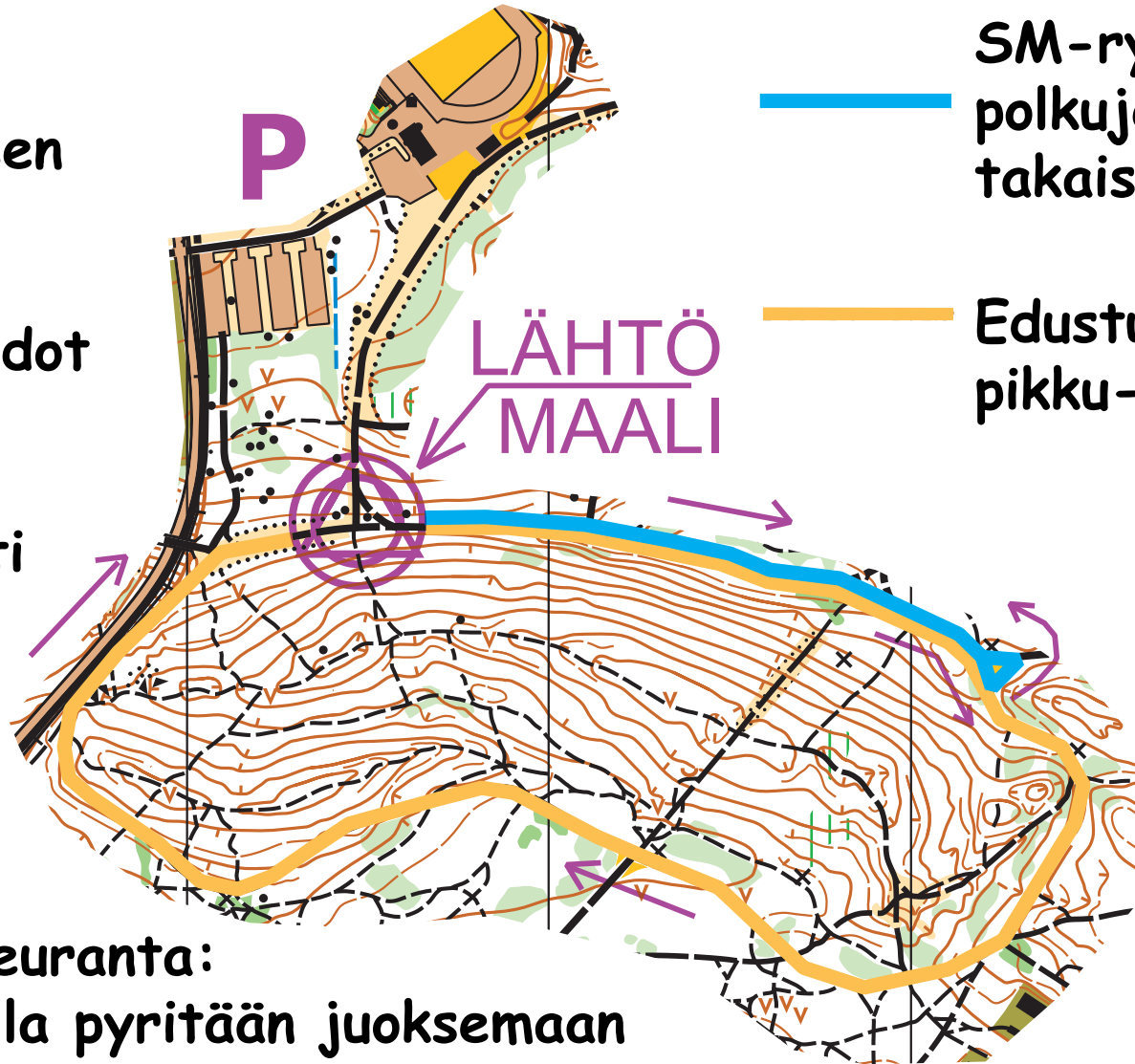
1. Ensimmäiset vedot kevyesti PK2

2. Kiihtyvänä kohti viimeisiä vetoja

3. Viimeinen veto täysillä/ kovaa

4. Kehittymisen seuranta:

Seuraavilla kerroilla pyritään juoksemaan aina ensimmäiset vedot samaa vauhtia kuin viime kerralla ja viimeinen täysillä/kovaa.



SM-ryhmä 1km,  
polkujen risteyksestä  
takaisin

Edustusryhmä 1,7km,  
pikku-purun kierros