

RASMK Harjoitussuunnitelma 2022

Keskiviikko 27.4.	Keskiviikko 11.5.	Keskiviikko 25.5.	Torstai 9.6.	Keskiviikko 22.6.	Keskiviikko 6.7.	Torstai 21.7.
-17:30 Alkulämmittely / rataan tutustuminen	-17:30 Alkulämmittely / rataan tutustuminen	-17:30 Alkulämmittely / rataan tutustuminen	-17:30 Alkulämmittely / rataan tutustuminen	-17:30 Alkulämmittely / rataan tutustuminen	-17:30 Alkulämmittely / rataan tutustuminen	-17:30 Alkulämmittely / rataan tutustuminen
- 18:00 Kokoontuminen, yhteisten pelisääntöjen kertominen	- 18:00 Kokoontuminen, paikallaolijoiden tarkastaminen	- 18:00 Kokoontuminen, paikallaolijoiden tarkastaminen	- 18:00 Kokoontuminen, paikallaolijoiden tarkastaminen	- 18:00 Kokoontuminen, paikallaolijoiden tarkastaminen	- 18:00 Kokoontuminen, paikallaolijoiden tarkastaminen	- 18:00 Kokoontuminen, paikallaolijoiden tarkastaminen
- 20min Starttiharjoittelu, kovapohja, yksin / Ryhmässä	- 20min Starttiharjoittelu, kovapohja, yksin / pareittain	- 20min Starttiharjoittelu, kovapohja, yksin / ryhmässä	- 20min Starttiharjoittelu, pehmeäpohja, yksin / pareittain	- Startti + 6 kier, +5 kier +4 kier +3 kier +2 kier +1 kier (tarvittaessa radan puolittaminen)	- 20min Starttiharjoittelu, kovapohja, yksin / pareittain	- 20min Starttiharjoittelu, Pehmeäpohja, yksin / Ryhmässä
- Kovarata, loivat mutkat / jyrkät mutkat, perus tekniikka	- Kovarata, patikko / hyppyri, suoravauhdin merkitys, jarrutus mutkaan	- Kovarata, mutka tekniikka, ulko -ja sisälinja, yksin / pareittain harjoittelu, loiva / jyrkkä mutka	- Pehmeän radan erityispiirteet	- Pehmeä patikko / hyppyri, jarrun käyttö pehmeällä mutkaan tullessa	- Mutkayhdistelmät, jouhevan linjan merkitys, yksin / pareittain,	- Pehmeärata, mutka tekniikka, ulko -ja sisälinja, yksin / pareittain harjoittelu, loiva / jyrkkä mutka (vauhdin merkitys seuraavalle suoralle)
- Rauma, Kuivassuo	- Rauma, Kuivassuo	- Rauma, Kuivassuo	-Kokemäki, Ristee	- Pareittain harjoittelu (erikseen määritetty lenkki), ajo eri ajolinjalla, kuin kaveri	- Rauma, Kuivassuo	- Kokemäki, Ristee
- Rauma, Kuivassuo	- Rauma, Kuivassuo	- Rauma, Kuivassuo	-Rauma, Kuivassuo	- Rauma, Kuivassuo	- Rauma, Kuivassuo	- Rauma, Kuivassuo

RASMK Harjoitussuunnitelma 2022

Keskiviikko 3.8.	Keskiviikko 17.8.	Torstai 1.9.	Keskiviikko 14.9.	Keskiviikko 28.9.	Lauantai 1.10.	Sunnuntai 2.10.
-17:30 Alkulämmittely / rataan tutustuminen	-17:30 Alkulämmittely / rataan tutustuminen	-17:30 Alkulämmittely / rataan tutustuminen	-17:30 Alkulämmittely / rataan tutustuminen	-17:30 Alkulämmittely / rataan tutustuminen	- Erillisen ohjelman mukaan (Päätösleiri)	- Erillisen ohjelman mukaan (Päätösleiri)
- 18:00 Kokoontuminen, paikallaolijoiden tarkastaminen	- 18:00 Kokoontuminen, paikallaolijoiden tarkastaminen	- 18:00 Kokoontuminen, paikallaolijoiden tarkastaminen	- 18:00 Kokoontuminen, paikallaolijoiden tarkastaminen	- 18:00 Kokoontuminen, paikallaolijoiden tarkastaminen		
- Startti + 1 kier, +2 kier +3 kier +4 kier +5 kier +6 kier (tarvittaessa radan puolittaminen)	- 20min Starttiharjoittelu, kovapohja, yksin / ryhmässä	- Startti + 6 kier, +5 kier +4 kier +3 kier +2 kier +1 kier (tarvittaessa radan puolittaminen)	- 20min Starttiharjoittelu, kovapohja, yksin / ryhmässä	- 20min Starttiharjoittelu, kovapohja, yksin / ryhmässä	- Rossipäälliköiden toiveiden mukaan tämä päivä!	
- Nopeat / hitaat mutkat, ohittaminen, pareittain ajaminen, erikseen määritetty pätkä, ulko -ja sisämutkat	- Erilaiset hyppyrit, niihin lähestyminen ja keskittyminen jo seuraavaan mutkaan / suoralle, Jarrupatikko (jos löytyy)	- Pareittain harjoittelu (erikseen määritetty lenkki), ajo eri ajolinjalla, kuin kaveri	- Spoori mutka / Valli mutka yksin / pareittain	- Patikon harjoittelu pareittain ja siinä ohittaminen (ymmärretään onnistuneen mutkan suorittaminen ja vauhdin kerääminen suoralle / patikkoon)	- Rauma, Kuivassuo	
-- Rauma, Kuivassuo	- Rauma, Kuivassuo	- Kokemäki, Ristee	- Rauma, Kuivassuo			