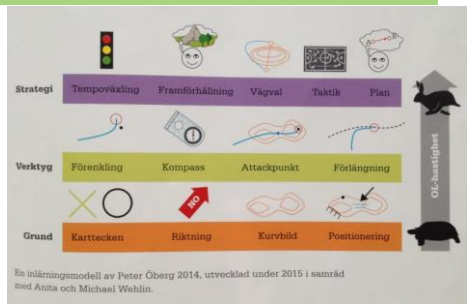
Kretsträning Tibro OK

20160419

Björn Mårtensson
OK Skogsstjärnan
0707227193
bm@mail.se

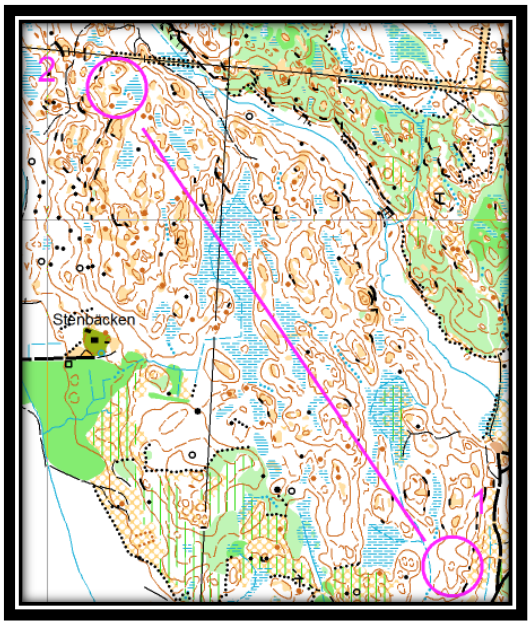
Tips och tankar



På tisdagens kretsträning i Vikaskogen ska vi träna på följande delar:

- Strategi
- Tempoväxling

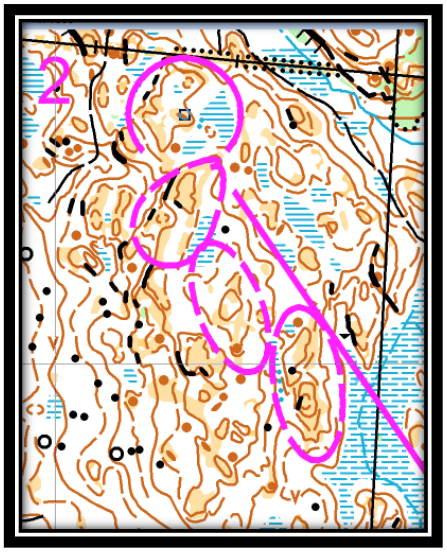
Som modell för dagens tankeverksamhet använder jag en långsträcka, inte från Vikaskogen, men från en liknande terräng. Terrängen är detaljerad, och då gäller det att man inte tappar bort sig bland höjder och mossar.



En första blick på sträckan visar att det inte finns några tydliga vägval runt, så vi får tugga rätt på.

Du vill då alltid först kolla så att du får en lätt och snabb ingång till kontrollen. Det betyder att du får börja med att tänka sträckan baklänges. I det här fallet vill du inte tappa höjd och ramla ner till höger om kontrollen. Du vill inte heller springa i seg mosse. Däremot ser du tre tydliga höjder till vänster som du lätt kan följa in till kontr.

Dit ska du!

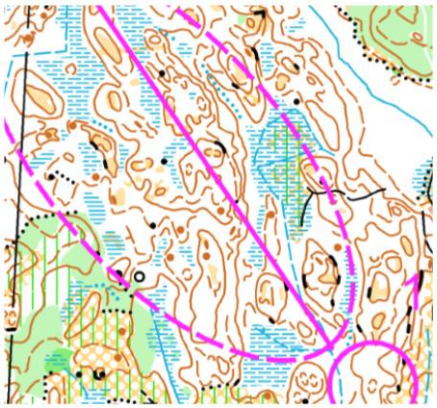


Kretsträning Tibro OK

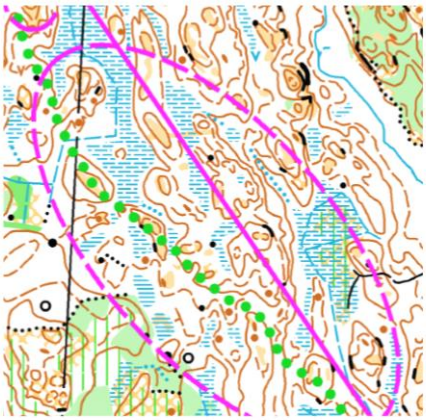
20160419

Björn Mårtensson
OK Skogsstjärnan
0707227193
bm@mail.se

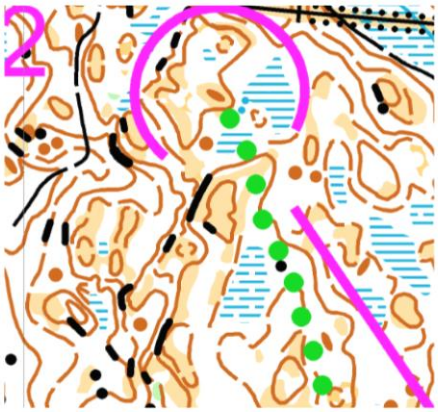
Som vi sa förra veckan så går ju OL ut på att springa så fort som möjligt, så nu ska vi ta oss till den första av de tre höjderna i högsta möjliga fart. Utmaningen blir nu att värdera löpbarheten och hitta snabbaste stråket.



Du tror på den här vägen. Ditt fokus varierar från stort till smått.
Ut från kontrollen är du alltid noga så att du får helt rätt riktning. När du passerat sumpskogen ska du mellan två stora höjder och fokus blir bredare. Sen vill du springa uppe på de två gulhöjderna, därför att de ofta är snabblöpta och syns på långt håll. Upp med blicken, noggrann riktning. Höjderna blir som en ledstång som du förlänger till sadeln på höjden som går ut i mossen. Därifrån bör du se din första av de tre höjder som ska leda dig in mot kontrollen. Hela tiden ”pratar” du med dig själv om vad du ser och snart ska se. Du kanske också hinner slänga en blick på nästa sträcka.



Vi den andra höjden börjar kontrolltagningen. Du kollar säkert av stenen bara för att det är kul, men ser ju din sista höjd till vänster om dig. När du går över sista gula åsen är du noga med att få rätt riktning in så att du inte lägger 5 onödiga sekunder på att leta efter skärmen. Här är tempot lite lugnare.
Oftast sitter skärmen bakom objektet och syns inte förr än du är helt rätt. Spik på, röd text på winsplits!!



Kretsträning Tibro OK

20160419

Björn Mårtensson
OK Skogsstjärnan
0707227193
bm@mail.se

Sammanfattande strategier för en långsträcka:

- Läs sträckan baklänges. Kolla hur du vill ta kontrollen.
- Finns det vägval som ser extra snabbt ut?
- Bestäm ditt vägval utifrån hur snabbt och säkert det ser ut.
- Värdera löpbarhet på sträckan. Välj rätt sida om höjder och mossar. Känn flytet i löpningen och orienteringen.
- Bestäm attackpunkt.
- Har du tid, kolla nästa sträcka.
- Från attackpunkten, sänk farten in mot kontrollen så att du kan vara helt exakt i din löpning. När du är säker på att spika, då skiftar du fokus till nästa kontroll. Dags för en ny plan.

- Ha ett inre samtal som är högt och tydligt för dig. Prata om det du ser, men lika mycket om det du snart ska få syn på!

- KÖTTA, med inte fortare än att du har koll!!