

PM Sjukhussprintträning 2016-05-26

Samling:

Säters sjukhusområde. Skärm längs vägen mot Smedjebacken och efter passering av Skönvikshallen.

Övningsbeskrivning:

Sprintträning med sammanlagt 3 st halvlånga sprintfjärlar 1– 2 km, totalt 4,6km med aktiv vila joggande mellan. Långa intervaller.

Banorna kan startas med upp till 6 löpare utan att springa samma bana, utmana några jämnbördiga kompisar och se vem som är bäst , på så sätt får du känslan av man-mot-man lopp.

Ytterligare ett alternativ är att du och din kompis gör en ”jaktstart”, där en sticker före och nästa startar 15-20 sek efter och jagar, allt för att öka stressmomentet och få det tävlingslikt.

Karta och terrängbeskrivning:

Sprintkarta framtagen inför Swedish League 2015 i skala 1:4000 över sjukhusområdet och Siggeb. Terrängen består i huvudsak av större byggnader med asfaltsvägar och öppna gräsytor.

Biltrafik OBS:

Det finns en del biltrafik i området så var uppmärksam. Bilar är hårdare än orienterare!!

Kontrollmarkering och definition:

Kontrollerna är utmärkt med röd vita plastband med kodsiffror.

Syfte:

Fysiskt: Snabb intensiv löpning med hög puls. Långa intervaller. Tänk på att värma upp och jogga ner ordentligt!

Tekniskt: Framförhållning och snabba beslut. Träna vägval och riktningsändring. Träna på att ha koll på kodsiffran innan du är framme vid kontroll.

Mentalt: Hålla fokus i högt tempo. En utmaning att hålla tempot även på sista banan då tröttheten börjar komma.

Välkomna och Lycka till på en rolig, intensiv och jobbig träning!
/Säterbygdens OK

