OL-Nordväst Teknikträning 2016-08-16

OBS! Det kommer ske en TV-inspelning under träningen!

Syfte: Träna på högintensiv orientering i form av fartfyllda OL-Intervaller.

Anmälan: OBS! Via Eventor senast kl. 10.00 träningsdagen ”inkludera närtävlingar”.

Parkering: Råbocka, Ängelholm. Se kartlänk: http://kartor.eniro.se/m/pJJEq

Start: Från kl. 17.30. Samling ca 17.45 för de som vill köra gemensamt.

Karta: Kronoskogen. Skala 1:7 500, Ekv: 2,5m.

Kontroller: Små skärmar.

Analys: Glöm inte lägga upp dina vägval på ”Livelox” och jämföra med andra.

Banor:

Orange-violett nivå:

OL-Intervaller – 6x 0,7-0,9 km (med möjlighet att korta av)

Gul nivå:

OL-Intervaller ”gul” – 5x 0,5-0,6 km

NYHET ”Trailbanan” ca 5 km. Löprunda på stigar vägar utan kontroller.

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

OL-Intervaller - Dagens träning består av OL-Intervaller, en vanlig bana uppdelad i ett antal intervaller. Tanken är att vid samlingen dela upp löparna i jämbördiga grupper på 4-5 personer (för de som vill givetvis). Tanken är att man inför varje intervall startar med ett antal sekunders mellanrum. Hur många sekunders startmellanrum man ska ha kan varje grupp få bestämma själva. Inför varje intervall samlar man ihop gruppen och joggar gemensamt till kommande startpunkt. Intervallerna är gafflade så det gäller att ha koll på sin orientering. För att ni inte ska ha samma gaffling med och en och samma löpare genom träningen, samlar ni ihop kartorna efter varje intervall, blandar kartorna, för att sedan dela ut dem igen. Går bra att springa individuellt också om man så vill!

Gul nivå

OL-Intervaller – Samma upplägg som för Orange-Violett nivå men inga gafflingar och anpassat för gul nivå istället. Går givetvis bra att köra banan på egen hand och i eget tempo.

Avgift: För dig som inte tillhör någon av de samarbetande OL-NV klubbarna FK Boken, Helsingborgs SOK, Hjärnarps GHOL, OK Kompassen och Örkelljunga FK så kostar det: Löpare under 20 år från admklubbar: 50 kr per träning. Löpare över 20 år från admklubbar: 75 kr per träning. Löpare under 20 år från övriga klubbar: 65 kr per träning. Löpare över 20 år från övriga klubbar: 100 kr per träning. Avgiften faktureras i efterhand.

OL-Nordväst Teknikträning 2016-08-16

Fredrik Nilsson fn.rya@telia.com , 0705109654. Välkommen och lycka till!