

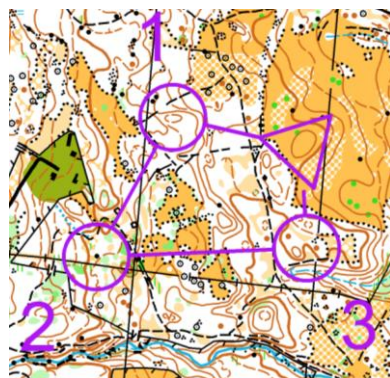
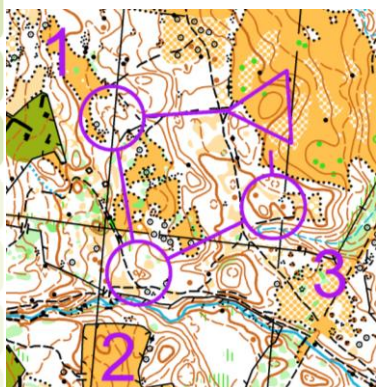
PM Kretsträning IF Hagen

20160824

Björn Mårtensson
OK Skogsstjärnan
0707227193
bm@mail.se

Stafetträning

För vem	Kretsträningarna är öppna för ALLA som känner att de klarar minst gul svårighetsgrad.
Samling	Bakom sjukhuset i Skövde https://eventor.orientering.se/Events/Show/16531
Anmälan	Anmälan via Eventor senast tisdag 23/8 kl 21.00
Träningens syfte och genomförande	Lita på dig själv och spring som bara den. Samling 18:00. Gemensam start, masstart efter genomgång och uppvärmning. Träningen är en blandning av OL-intervaller och masstartsträning. Korta, gafflade slingor med gemensam omstart mellan varje slinga. Slingorna går i samma stråk, så tempot kanske ökar. Utmana dig själv att springa riktigt fort, men ladda mentalt för att hålla starkt fokus. I vilan finns stämplingsträningsbana för den som vill hålla igång.



Så här kan det se ut på en violett. 800 m intervall, tätt mellan kontrollerna. Kontrollpunkterna markerade med snitslar med kodsifra på.

Karta

Rånna Skala 1:10000 Ekv 2,5 m

Kostnad

Gratis för alla i Norra-Östra. 40 kr kontant för övriga.

Välkommen på en skoj träning!!

