

Tips och tankar

På onsdagens kretsträning på i Fagersanna ska vi träna på följande delar:

- Detaljerad kartläsning
- Framförhållning, plan och tempoväxling

Beroende på vilken bana du springer behöver din taktik se olika ut.

På gul bana använder du ledstänger en stor del av sträckan. Då kan du springa fort. Ju närmare kontrollen du kommer, desto oftare måste du läsa kartan, och desto mer detaljerad är din kartläsning. Då måste du sänka tempot så att du tar kontrollen säkert.

Bestäm redan vid sträckans början hur du ska springa, gör en tydlig plan



Gul bana

På orange bana blir blandningen av snabb löpning längs ledstänger och detaljerad kartläsning ännu tydligare. Vissa sträckor är detaljerade hela vägen, andra avslutas med detaljläsning och någon börjar detaljerat för att sedan gå över i en snabblopt del. Träna på att vara tydlig i när du känner att du kan springa fort, och när du måste bromsa.

Ofta är det viktigt att ha rätt riktning ut från kontrollen, så var noggrann där. Pulsen ska alltid vara hög, så våga ta i!!

På violett bana är graden av detaljerad kartläsning hög.

Konsten är att anpassa farten så att du pressar så mycket du kan, men ändå har full koll på var du är och vad du vill checka av närmast. Mellan checkpunkterna jobbar man med att hålla rätt riktning, och håller blicken högt. Tumgrepp känns självklart, men måste ändå betonas.

Pulsen ska alltid vara hög, så våga ta i!!



Violett bana

Kretsträning Tibro OK

20170608

Björn Mårtensson
OK Skogsstjärnan
0707227193
bm@mail.se

