

Kontakt
Stefan Jonsson
073 – 04 28 619

PM Kretsträning OK Klyftamo
2017-08-24

- För vem?** Kretsträningarna är öppna för alla som vill springa och vill prova på minst gul svårighetsgrad.
- Samling** IF Tymers klubblokal i Timmersdala.
Se träningens sida på Eventor för vägbeskrivning.
- Start** 18:00-19:00
- Träningens syfte och genomförande** Trafikljusträning. Gröna, gula och röda kontrollringar förstärker tydligheten om kontrollens svårighetsgrad, vilket även skapar en sorts naturlig tempoväxlingsträning.
Ta gärna fram en karta som du sprungit på innan och försök bedöma vilka färger kontrollerna skulle ha på den banan.
- GUL 2,5 km** Banans kontrollringar har färgerna grön, gul eller röd beroende på kontrollens och sträckans svårighet. Tanken är att du skall anpassa din teknik för att på bästa sätt ta kontrollerna utan misstag.
- ORANGE 3,0 km** Samma upplägg som gul nivå men svårighetsgraden är lite högre.
- VIOLETT/SVART 3,3 km** Samma upplägg som gul nivå men svårighetsgraden är högre.



Kartexempel för Violett/Svart bana.

Välkomna!