Kontakt
Stefan Jonsson
073 – 04 28 619

PM Kretsträning IK Gandvik
2017-09-14

För vem?

Kretsträningarna är öppna för alla som vill springa och vill prova på minst gul svårighetsgrad.

Samling

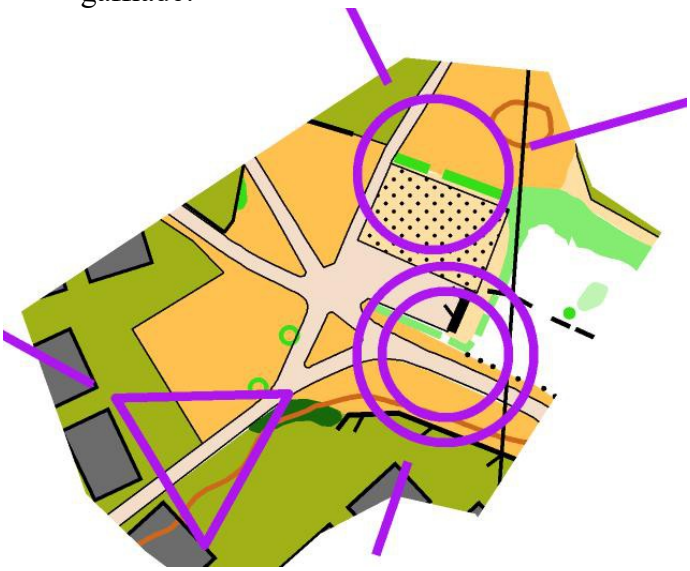
Planteringen, Skara. Gemensam promenad till ”Arenan” 18:05
Se träningens sida på Eventor för vägbeskrivning.

Träningens syfte och genomförande

Sprintlagkapp ”gängbudkavlestyle”. Ett mycket fint sprintområde med oregelbunden bebyggelse där din koncentration sätts på prov. Stafettkänsla för att ytterligare öka stressen och pröva din förmåga att springa snabbt och rätt!
Varje bana är ca. 1 km lång, men istället för att växla när man kommer i mål så växlar man ut nästa person när man varvar på arenan och sedan fortsätter med resterande del av sin bana. På så sätt kommer flera personer vara ute under en kortare tid än vid normal växling. När man kommer i mål på sin bana hamnar man i kön för att få springa ut igen!

Sprintstafett 2x ca. 1 km

Förslaget är att man springer två sträckor i stafetten, men man får springa både fler eller färre om man vill! Alla banor är såklart gafflade!



Kartexempel på varvning vid arenan där växling sker mitt på sträckan.

Välkomna!