PM Kretsträning IF Hagen

20170906

Björn Mårtensson
OK Skogsstjärnan
0707227193
bm@mail.se

Tips!!

OFFENSIV ORIENTERING, vad är det?

Din maximala hastighet kan sägas vara den högsta löphastighet du kan hålla och samtidigt känna att du kan välja rätt vägval och läsa på precis de punkter du vill för att spika kontrollen.

Känslan av kontroll är viktig. Du känner ofta själv när du inte riktigt vet var du är eller vad som ska komma härnäst. Det troliga är att du då överskridit din O-maxfart
Strävan bör alltid vara att förbättra sin OL-teknik så att hastigheten kan närma sig den gröna linjen. (Se nedan)



På dagens träning ska du försöka hitta ditt maxtempo för kortsträcke-orientering. Börja lugnt första banan och öka sedan farten succesivt de banor du sedan springer. Sök känslan av kontroll. Först när du har den kan du börja öka farten och testa dina gränser.

Målet är att du efter varje bana ska känna att du valde rätt väg, höll rätt riktning och att du hittade rätt punkter på väg till kontrollen.
När du ökat din hastighet så att den överskrider din O-förmåga, kommer du att märka det….