

PM Teknikträning Vånga 170914

Karta: Utsnitt ur Vånga

Skala: 1:10000 **Ekv:** 5m

Parkering: se bifogad PDF

Väg till start: 700m – 1200m

Kartan får man vid starten.

Terräng: Storstammig, lättlöpt barrskog och områden med bokskog. Hyggen och mossar förekommer i mindre omfattning. Måttlig kupering. Bitvis hög detaljrikedom.

Träning:

Vit – 2,25 km: följ tydliga linjeobjekt som stigar och stenmur

Gul – 3,2 km: 3,17 km: ha en tydlig plan och spring från checkpunkt till checkpunkt

Slinga 1 – Tempoväxling 3,1 km

Slinga 2 – Sträckplanering och genomförande 3,1 km.

Slinga 3 – Kurvbild. Stenmurar och stigar borttagna.

Syfte/fokus: Lågintensiv träning med fokus på bra teknik.

Slinga 1: Jobba med att ha en tydlig plan för ingång och utgång. Växla upp farten på sträckan för att sedan bromsa in med en tydlig plan för kontrolltagning.

Slinga 2: Gör en plan för hela sträckan innan du lämnar kontrollen. Fokusera sedan på att genomföra sträckan så bra som möjligt. Lyft blicken, utnyttja hållpunkter på vägen och tro på ditt vägval.

Slinga 3: Lyft blicken och försök sortera ut kurvbilden i terrängen. Förenkla så mycket som möjligt. Använd kompassen på ett effektivt sätt med täta mellanrum.

”Attitude is a little thing who makes big difference”

Ha en fin träning!

Emma, Isak och Poe, OL-gymnasiet / Gernot och Johan, OCK