Kretsträning MFK

20170920

Björn Mårtensson
OK Skogsstjärnan
0707227193
bm@mail.se

Tips och tankar

På onsdagens kretsträning på Torsö knyter vi ihop året med en medeldistans som innehåller det mesta vi tränat på.

Du som springer orange och violett kanske kan ha nytta av att tänka tillbaka på tidigare träningar:

- På Torsö blir det mycket efter strecket. Då passar checkpoints-OL bra. Riktning-checkpoint och anpassa farten. Sträckorna har väldigt varierande svårighetsgrad, och då får du variera farten. Att ha en färdig plan när man börjar sträckan blir inte lika viktigt. Om du får rätt riktning ut från kontrollen så löser det sig efterhand.
- Sträva efter rätt känsla i farten, ligg på gränsen, men inte över. Från sommarens OL-intervaller i flock minns du kanske att du kan springa fortare än vad du tror. Pulsen ska alltid vara hög, så våga ta i!!
- Variera hur du håller kartan. Två händer när du finorienterar, både för stabilitet och för att signalera till dig själv att det är dags för superfokus. Vi hög fart håller du med en hand långt framför dig så att du håller koll på riktningen / kompassen. Tumgrepp!!
- Blicken ska alltid söka nyttig information runt dig och nästa checkpoint.
- Tanken ska vara offensiv och tydlig, det inre samtalet högt!
- Utifrån kartklippet i PM kan du se att terrängen är flack med små höjder. Riktning viktigt. De gula höjderna är tydliga, mossar asbra hållpunkter.

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 snabblöpt 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 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. Träna på tumgreppet och följ med på kartan så att du alltid har koll på var du är.

Kretsträning MFK

20170920

Björn Mårtensson
OK Skogsstjärnan
0707227193
bm@mail.se