

OCK Sprint träning Önnestad 2018-02-01

Övningar:

Slingor A och B: Löpare 1 och 2 startar samtidigt på sin respektive slinga (A, B). Efter en vila av 2-3 minuter, byter de sträckorna.

Slingor C och D: Masstart. Start på andra sidan vägen: lugnt. jogging dit. Efter respektive slinga, kom tillbaka till TC för att hämta ny karta.



Extra staket förekommer på sträckor **C och D!!!** De finns inte i verkligheten men ska respekteras!!!

Vid vissa ställen är tomtmarkgränsen ganska svårsyna – var noggrant.

OBS: vägkorsning till start och från mål!!!

Linje: Därefter avsluta med Linje-övningen, jätteroligt.

Navigera noggrant!!!

Slinga	Längd (fågelväg)	Skala
A	0,6km	3.000
B	0,4km	3.000
C	1,4km	4.000
D	1,4km	4.000
Linje	0,9km	1.000

Sprint:

- Bestäm dig och genomför enligt din planering
- Läs max 1 kontroll framåt
- Har du tråkigt under en sträcka – spring snabbare!
- Full fokus!!!
- Respektera förbjuden område och passage (kolla extra sidan)

Have fun!