PM

Borlänge Säter Teknikträning 2018-08-09

Datum: Torsdag 9 augusti

Samling: Savelgärdet. Vägvisning från SSAB Östra Porten. Åk under järnvägen om ni kommer från Domnarvsrondellen. Parkera vid anvisad plats i närheten av beach handbollsplanen.

Start: Kl. 18 kom gärna lite innan så att ni kan bilda grupper ifall ni vill, se info längre ner.

Intervall OL: 7st slingor á ca 800-1000m. Spring det antal slingor du vill. Många avkortningsmöjligheter.

Banlängd: ca 6km

Avstånd till start: 300m

Karta: Islingbyholen ritad 2015, sprintkarta. Skala 1:4000, ekv 2.5m
En del otydliga stigar är svåra att se. Vegetationen har växt upp en del. Tex hygget som berör slinga 2.

Plastficka: Medtag egen plastficka

Terräng: Närområde men en blandning av skog, stig, väg och ängar.
Heltäckande klädsel.

Banan passar från orange nivå och uppåt.

Syfte/upplägg: Spring varje slinga i hög fart, jogga sedan till ny startpunkt.
Gå ihop några stycken och starta antingen alla tillsammans och ”tävla” vem som är först på slingan. Eller starta med lite mellanrum ca 15s och jaga. Starta sedan nästa slinga i omvänd ordning, den som var först på slingan får starta sist på nästkommande slinga och den som var sist på slingan får starta först på nästkommande slinga.

Vill man inte springa intervaller springer man slingorna som en vanlig bana

Välkomna och Lycka till