



OL intervaller Krutfabriken

NV träning vecka 14

Parkering: Vid Eggeby skjutbana. Starta på Almungevägen från Väsby och ta sedan tredje höger in på Eggebyvägen (mot Väsby golf) och sen tredje vänster upp mot skjutbanan. <https://www.google.se/maps/place/Eggeby+Skjutbana/@59.5416237,17.944556,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x465f97fa0cffb9af:0x788dd2cba705f924!8m2!3d59.541621!4d17.9467447>

Övning: OL intervaller.

Banor: Gul 2,7km, Orange 4,2 km, Violett 5,4 km, Svart 5,4 km (samma övning som violett men utan stigar)

Kartor: Skala 1:7500

Markering: Orange-blå snitsel. Uthängt från 31/3 till 8/4.

Genomförande: Försök hålla ett högt fokus under intervallerna vilket lämpar sig väl för träning av tävlingsmoment i smågrupper. Återsamling av gruppen vid startpunkten för att sticka ut gemensamt på nästa intervall.

Ansvariga: Stefan Granath 072-310 13 38. **Uthängning:** Stefan Lybert 070-665 74 70

